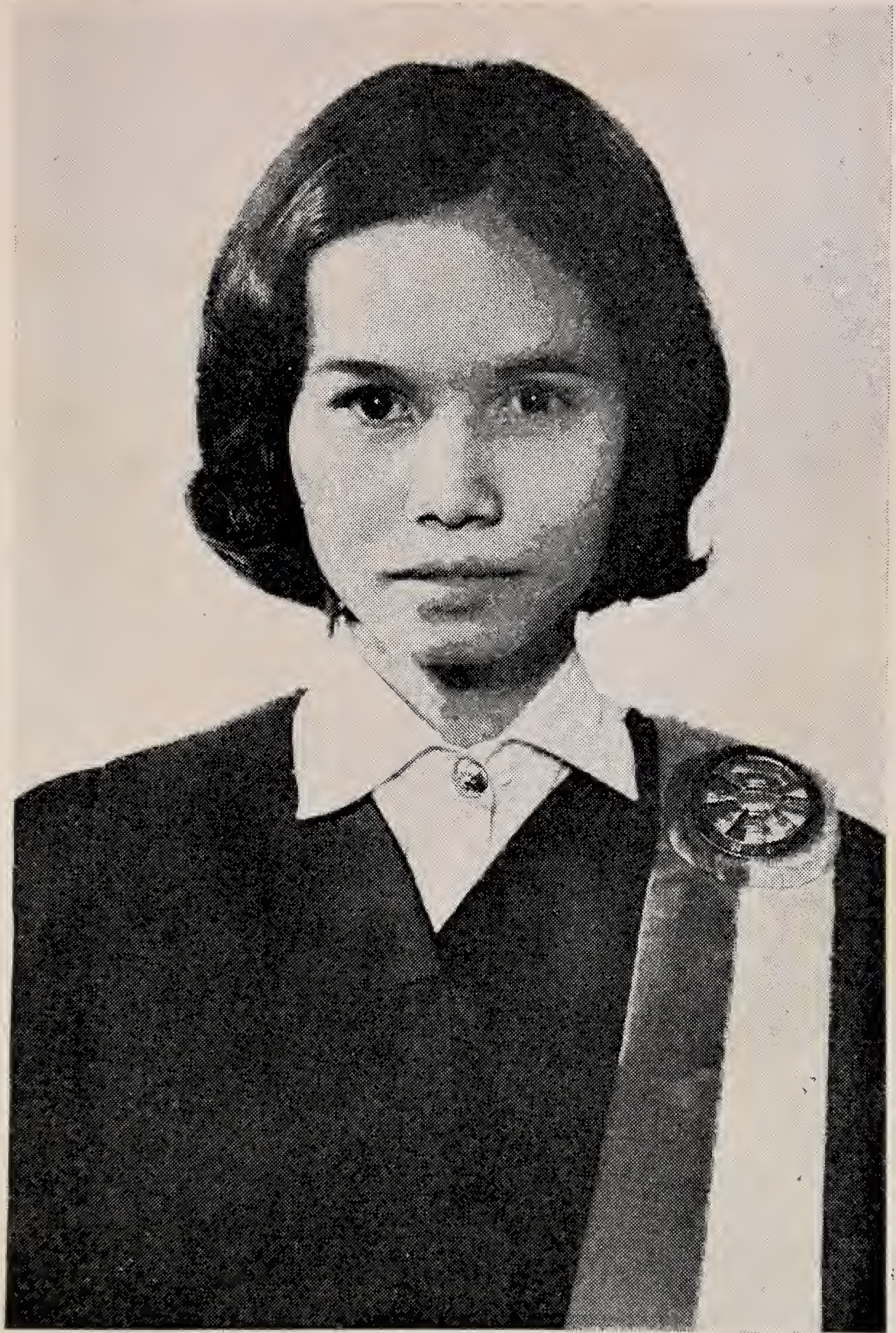
อนุสรณ์

ในงานฌาปนกิจศพ

น ... ณ์ (นาคะเดชะ) ลาชโรจน์

ณ ฌาปนสถานกองทัพบก วัดโสมนัสวิหาร
วันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๑๗



นางวิมลรัตน์ (นาถะเดชะ) ลาชโรจน์

ชาตะ ๑๘ มีนาคม ๒๔๘๕

มรณะ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๑๕

อายุ ๓๐ ปี ๕ เดือน

ประวัติ

นางวิมลรัตน์ (นาถะเดชะ) ลาชโรจน์

บิดา มารดา	นายอรุณ นางสุมน นาถะเดชะ
วัน เดือน ปีเกิด	๑๘ มีนาคม ๒๔๘๕
ที่เกิด	ตำบลเสาไห้ อำเภอเสาไห้ จังหวัดสระบุรี
พี่น้อง	๑. นางวิมลรัตน์ ลาชโรจน์
	๒. นางมัทนา แสงจินดาวงษ์
	๓. นางสาวภรณี นาถะเดชะ
	๔. นางสาวศรีวัลลา นาถะเดชะ
การศึกษา	พ.ศ. ๒๔๘๙ เข้ารับการศึกษาที่โรงเรียนอนุบาล จังหวัดสงขลา
	พ.ศ. ๒๔๙๑ เข้ารับการศึกษาที่โรงเรียนประจำอำเภอเทพา จังหวัดสงขลา
	พ.ศ. ๒๔๙๔ เข้ารับการศึกษาที่โรงเรียนหวังดี จังหวัดสงขลา
	พ.ศ. ๒๔๙๗ เข้ารับการศึกษาที่โรงเรียนสตรีประจำจังหวัดนราธิวาส

พ.ศ. ๒๔๙๘ เข้ารับการศึกษาที่โรงเรียนสตรีศรีอยุธยา จังหวัดพระนคร

พ.ศ. ๒๕๐๐ เข้ารับการศึกษาที่โรงเรียนเบญจมราชาลัย จังหวัดพระนคร

พ.ศ. ๒๕๐๓ เข้ารับการศึกษาที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จังหวัดพระนคร

พ.ศ. ๒๕๑๐ สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีพาณิชยศาสตร์

หน้าที่การงาน เข้ารับราชการเป็นข้าราชการวิสามัญ แผนกการเงิน สำนักงานเลขานุการกรม กรมการพัฒนาชุมชน ประมาณ ๑ ปี แล้วได้ยื่นใบลาออกไปทำงานที่ธนาคารกรุงเทพ สาขาราชวงศ์ จนถึงแก่กรรม

ชีวิตสมรส ได้ทำการสมรสกับ นายสำรวย ลาชโรจน์ เมื่อวันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๑๓ มีบุตรหนึ่งคน คือ เด็กหญิง นัททวัญ ลาชโรจน์

ถึงแก่กรรม ๑๘ สิงหาคม ๒๕๑๖

คำไว้อาลัย

ความสุขสดชื่นความรื่นรมย์ทั้งปวงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ไม่ยากนักในกลุ่มคนที่อยู่รวมกัน ด้วยความเข้าใจอันดีและมีความปรารถนาดีต่อกัน เรารู้จักสิ่งเหล่านี้และได้เป็นเจ้าของความสำเร็จอันนี้มาแล้วชั่วระยะเวลาหนึ่ง และเป็นเวลานานพอที่ทำให้เรามีความรู้สึกว่า การที่สมาชิกในครอบครัวของเราต้องเดินทางออกจากบ้านไปเพื่อปฏิบัติหน้าที่การงานนอกบ้านในที่ต่าง ๆ ไม่ว่าสถานที่ปฏิบัติงานนั้นจะอยู่ใกล้หรืออยู่ไกล ทำให้เราผู้ที่ไม่ได้ร่วมเดินทางไปด้วยมีความคิดถึงและห่วงใยอย่างยิ่ง สมาชิกทุกคนในครอบครัวเข้าใจเป็นอย่างดีว่า การที่จะห้ามความคิดถึงและความห่วงใยนี้ เป็นสิ่งที่พอจะทำได้บ้างโดยการส่งข่าวให้สมาชิกที่ไม่ได้ร่วมเดินทางไปด้วยได้ทราบว่าขณะนี้ ผู้ที่เดินทางออกจากบ้านไปนั้นกำลังทำอะไรที่ไหน และจะกลับถึงบ้านได้เมื่อใด แต่ความคิดถึงและความห่วงใยทั้งปวงจะไม่มีวันจบสิ้นลงได้เลยจนกว่าสมาชิกผู้จากไปได้กลับคืนมารวมกลุ่มกับพวกเราซึ่งทำให้การพลัดพรากจากกันได้จบสิ้นลงโดยสมบูรณ์

เราทุกคนตระหนักดีว่า ชีวิตเช่นเราไม่ได้ แตกต่างไปจากชีวิตอื่นทั้งในด้าน โครงสร้างความต้องการและระยะเวลาในชีวิต

ที่แต่ละคนเป็นเจ้าของอยู่ เรารู้ดีว่าชีวิตเป็นสิ่งที่จะต้องจบสิ้นลงไปไม่วันใดก็วันหนึ่ง เรารู้ดีว่าไม่มีบุคคลใดได้เป็นเจ้าของสิ่งใดจีรังยั่งยืน เรารู้ว่าความดับสูญนั้นจะทำให้เราต้องพลัดพรากจากกันโดยไม่มีวันที่จะพบกันอีก เรารู้ว่าความตายจะทำให้เราไม่สามารถ พูดคุยช่วยเหลือ แนะนำ หรือกระทำ ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อคนที่เรารักอาลัยหรือห่วงใยได้อีก เราจึงระมัดระวังสอนแนะ และให้ความช่วยเหลือกันเพื่อให้การใช้ชีวิตของมวลสมาชิกในครอบครัวตลอดจนคนอื่น ๆ ที่เราเกี่ยวข้องได้ดำเนินไปด้วยความถูกต้องเหมาะสมน่าชื่นชมยินดี เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและเป็นประโยชน์ต่อตนเอง เราเชื่อว่าการให้ความช่วยเหลือกันและการพยายามทำความเข้าใจปัญหาต่าง ๆ ให้ถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนการหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาโดยวิธีเข้าข้างตนเอง ที่เราพยายามประพฤติปฏิบัติเหล่านี้จะช่วยให้เรามีชีวิตอยู่รวมกับ มวลสมาชิกอื่น ด้วยความเป็นสุข มีความภาคภูมิใจและจะช่วย เลื่อนวัน เวลา ของการ เข้าใจผิด ตลอดจน ความ เศร้าต่าง ๆ ให้ห่างไกล ออกไป เท่าที่ภูมิปัญญา ของคน เช่นเราจะสามารถสกัดกั้นความเข้าใจผิดในสิ่งต่าง ๆ ที่จะนำมาซึ่งความผิดพลาดในการครองชีวิตของมวลสมาชิกได้

ทั้ง ๆ ที่เรามีความรู้ ความเข้าใจ ธรรมชาติของ ชีวิตพอสมควร ให้ความรัก ให้ความห่วงใย และพยายามให้ความช่วย เหลือ แก่สมาชิก ใน ครอบครัว ของเรา และคน อื่น ๆ ด้วยปัญญาและความสามารถที่เรามีอยู่ โดยการคิดใคร่ครวญเสมอว่าเวลาในชีวิตเป็นสิ่งที่มีอยู่จำกัด เราไม่ใช่ผู้วิเศษ เราจะต้องศึกษาหาความรู้ เราจะต้องสอบถามผู้รู้ และเราจะต้องนำต้นเหตุแห่งปัญหา ทั้งปวงที่ เราไม่เข้าใจ และไม่มีปัญญาแก้ไขได้ ไปยังสถานที่และบุคคลอื่น ๆ ที่เชื่อว่าจะช่วยแก้ไขปัญหาของสมาชิกในครอบครัวของเรา หรือช่วยแก้ไขปัญหาของเราให้ลุล่วงไปได้ดีกว่าคนอื่น ๆ แม้เราจะได้พยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างเช่นนี้ ในช่วง ระยะ เวลาที่ เรามีอยู่ เพื่อป้องกัน ความผิดพลาดต่าง ๆ และเพื่อป้องกันความเศร้าสลดใจที่จะเกิดขึ้นให้ห่างไกลออกไป แต่เราก็ล้มเหลวผิดพลาดและทำให้ วิมลรัตน์ หรือ เล็กสมาชิกคนหนึ่ง ในครอบครัว ของเราต้องจาก เราไป โดยไม่ มีวันกลับ และเราไม่สามารถต่อเวลาการมี ชีวิตของเล็กให้ ยืดยาวออกไป เพื่อจะได้ นำกลับคืน มาอยู่ รวมกับ สมาชิกใน ครอบครัวได้อีกเพราะสิ่งนี้เป็นการเหลือวิสัยที่เราจะทำได้

วิมลรัตน์ หรือ เล็ก เป็นสมาชิกคนหนึ่งในครอบครัวที่เรารักอาลัยและห่วงใยมาก เล็กเป็นผู้มีร่างกายบอบบางไม่

แข็งแรง หรือเล็กกว่าคนอื่นจนได้ชื่อว่า เล็ก มาตั้งแต่เยาว์วัย เรารู้ดีว่าชีวิต เป็นสิ่งที่ จะต้องต่อสู้ ดิ้นรนเพื่อแสวงหา ความชอบธรรมและวิถีการครองชีวิตที่ชอบด้วยเหตุผล มีความถูกต้องดีงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป และเราก็รู้ด้วยว่า ในโลกนี้ ยังมีมนุษย์ ร้อยเล่ห์ร้อยกลมีคนเอาเปรียบเพื่อนมนุษย์และความไม่รู้อื่น ๆ ที่เราจะต้องพบเห็นอีกมากนัก เราจึงเป็นห่วงว่าในความเป็นจริงของชีวิตซึ่งทุกคนจะต้องต่อสู้ดิ้นรนและแสดงบทบาทต่าง ๆ ให้ถูกต้องเหมาะสมกับ เหตุการณ์ภาวะ แวดล้อม เพื่อความเจริญและความ อยู่รอด ของ ตนเอง และส่วน ร่วมนั้น เล็กจะ ทำได้ แค่ไหนเพียงใด

เล็กมีโครงร่างบอบบางร่างเล็ก ย่อมมีกำลังต่อสู้ ต้านทานกำลังแรงจากภายนอกและสิ่งอื่นได้จำกัด เล็กจะต่อสู้กับความยากลำบากได้อย่างไร เล็กมีความเชื่อมั่นในพระพุทธศาสนาเชื่อว่าทำดีย่อมได้ดี มีเจตนาบริสุทธิ์ในการประกอบกิจทั้งปวงเราจึงต้องเป็นห่วงและแนะนำว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้มีความจำกัดทั้งในด้านตัวบุคคล เวลา และสถานที่ เพราะเราเคยเรียนรู้มามากต่อมากว่า ผู้ที่ได้พยายามกระทำแต่ความดีมีความอดทนเสียสละ และมีความบริสุทธิ์ในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้พลาดท่า

เสียทีและถูกกำจัดไปด้วยวิธีต่าง ๆ กัน เนื่องจากเขาได้ประพฤติปฏิบัติ เช่นนั้นใน กลุ่มบุคคลใน เวลาและ สถานที่ที่ ไม่อำนวยให้ ความดีที่เล็กคิดว่าถูกต้องดีงามแล้วนั้น จึงอาจจะเป็นจุดอ่อนให้เกิดความยากลำบากแก่ตนเองได้ เราจึงไม่ต้องการให้เล็กมีความยึดมั่นในสิ่งที่เล็กคิดว่าถูกต้องดีงามแล้วนั้นมากนัก และเราไม่ต้องการให้เล็กต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ตามลำพัง เล็กเป็นผู้ที่มีความเมตตากรุณา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และพอใจที่จะเป็นผู้ให้โดยไม่หวังผลตอบแทนแต่อย่างใด เราจึงต้องคอยเป็นห่วงว่าความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์และเป็นสุขที่เล็กมีอยู่ และได้พยายามกระทำตลอดมานั้นเป็นสิ่งที่เหมาะสมแค่ไหน จะทำให้ผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือช่วยตนเองได้เพียงใด หรือจะกลายเป็นการส่งเสริมให้คนอื่น ๆ พอใจที่จะเป็นผู้รอรับอยู่ตลอดไป และสิ่งต่าง ๆ ที่เล็กต้องการจะให้นั้นใครควรจะได้ใช้ ให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

เนื่องจากเล็กเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อว่าทำดีต้องได้ดี และต้องการเห็นความสำเร็จในกิจการต่าง ๆ เล็กจึงมักจะนำตัวเข้าเกี่ยวข้อง เป็นธุระในกิจการทั้งปวง ของสมาชิกในครอบครัวและธุรกิจส่วนตัวอื่น ๆ ของเพื่อนเท่ากับการรักษาผลประโยชน์ของตนเอง เมื่อครั้งเรียนหนังสือกับเพื่อน เล็ก

ได้ทำหน้าที่ จองโต๊ะเรียน เพื่อให้เพื่อน ๆ ได้นั่งฟังคำบรรยายในที่ที่เหมาะสม เป็นผู้ยืมหนังสือจากห้องสมุดให้เพื่อน เป็นเพื่อนร่วมเดินทางรับส่งเพื่อนเสมอ เป็นเพื่อนที่ไปเยี่ยมเยียนเพื่อนที่เจ็บไข้ได้ป่วยตามที่ต่าง ๆ เป็นเพื่อนที่คอยจดบันทึกคำบรรยายของอาจารย์ผู้สอน และให้เพื่อนยืมตำราตลอดจนสมุดบันทึกคำบรรยายต่าง ๆ ไปโดยมิได้ติดตามทวงถาม เพื่อให้เพื่อนได้ ใช้ประโยชน์ จนกระทั่ง ตนเอง ไม่ได้ ใช้ประโยชน์ จากการจดบันทึกคำสอนนั้น หรือมีเพื่อนคนอื่น ๆ ไปติดตามทวงถามนำกลับคืนมาให้ บางครั้งเล็กก็เข้ารับการฉายแสงเอ๊กเรย์แทนเพื่อน เพื่อให้เพื่อนได้ มีหลักฐานไปประกอบ การสมัครงาน เล็กจึงเป็นที่รักใคร่ชอบพอของเพื่อน และผู้รู้จักคุ้นเคยทั่วไป เมื่อเล็กรับที่จะประพฤติปฏิบัติสิ่งใดแล้ว เป็นที่วางใจได้ว่าเล็กจะไม่ทอดทิ้งจนกว่าจะได้นำเหตุผลมาถกเถียงหักล้าง หรือได้รับการชี้แนะให้ เล็กมองเห็น คุณค่าที่ดี ยิ่งกว่าการ ประพฤติปฏิบัติเช่นนั้น

หน้าที่และความรับผิดชอบของ สมาชิกในครอบครัวของเราที่สำคัญสูงสุดก็คือ การปกครองดูแลให้คำปรึกษาแนะนำและการ ให้ความ ช่วยเหลือ แก่สมาชิกที่ อ่อนแอหรือ เยาว์วัยตาม

ลำดับ เนื่องจากเล็กเป็นลูกคนโตจึงต้องทำหน้าที่ช่วยเหลือพ่อแม่ดูแลน้อง ๆ มาตั้งแต่ต้น และเนื่องจากชีวิตหน้าที่การงานของเล็กส่วนใหญ่ต้องดำเนินการในกรุงเทพ ฯ ผิดกับภาระหน้าที่และความรับผิดชอบของสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ ซึ่งต้องปฏิบัติในท้องที่จังหวัดอื่น หรือต้องเดินทางไปปฏิบัติหน้าที่การงานในจังหวัดต่าง ๆ เป็นครั้งคราวตามที่ได้รับมอบหมายจากหน่วยงาน เล็กจึงต้องทำหน้าที่ปกครองดูแลให้ข้อเสนอแนะและให้ความช่วยเหลือ แก่สมาชิก ในครอบ ครัว ของเราบ่อยครั้งยิ่งกว่าคนอื่น และเล็กได้ปฏิบัติหน้าที่นี้ด้วยความภาคภูมิใจได้ผลสมความไว้วางใจเสมอ

สำหรับพ่อแม่ เล็กเป็นลูกสาวคนโต เป็นลูกที่สุภาพเรียบร้อย อยู่ในโอวาท มีความเห็นอกเห็นใจพ่อแม่ มีความเข้าใจฐานะความเป็นอยู่ของครอบครัว และพยายามปฏิบัติหน้าที่การงานต่าง ๆ ที่รับผิดชอบเป็นอย่างดี เล็กไม่เคยขอให้พ่อแม่ต้องจัดซื้อ หรือจัดหา สิ่งใด เพื่อใช้ ประโยชน์ สำหรับ ตนเองเป็นพิเศษ เมื่อพ่อแม่สอบถามว่า เล็กต้องการสิ่งใดหรือไม่ เล็กจะปฏิเสธง่าย ๆ ว่าไม่ แต่จะให้การสนับสนุนด้วยความจริงใจเพื่อให้น้อง ๆ และคนอื่น ๆ ได้รับในสิ่งที่เขาต้องการ ขณะที่กำลังเรียนหนังสือ ระดับอุดมศึกษา ที่มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์

นั้น เล็กได้ต่อสู้ดิ้นรนหางานทำเพื่อให้ได้เงินมาเป็นค่าหนังสือหรือตำราและค่าเล่าเรียน และขอรับเงินจากพ่อแม่เพียงเท่าที่จำเป็น เพราะเล็กทราบว่าพ่อแม่ต้องรับผิดชอบในการศึกษาเล่าเรียนของน้อง ๆ และต้องใช้จ่ายทางด้านอื่น ๆ อีกมาก เล็กจึงรู้ค่าของเงิน มีความประหยัดและรู้จักใช้เงินให้เป็นประโยชน์สูงสุด

ขณะที่เล็กถึงแก่ความตายนั้น พ่อยังอยู่ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี กำลังทำพิธีเปิดการแข่งขันบ๊าสเก็ตบอลในงานกีฬาเขต เมื่อได้รับโทรศัพท์ทางไกลจากแม่ว่าเล็กถึงแก่ความตาย พ่อแทบไม่เชื่อ เพราะพ่อได้ติดต่อสอบถามทางโทรศัพท์ทางไกลหลายครั้ง และทราบว่าเล็กคลอดบุตรและกลับจากโรงพยาบาลมาอยู่บ้านแล้วไม่มีอาการบ่วยเจ็บอย่างใด เมื่อแม่โทรศัพท์ทางไกลแจ้งข่าวร้ายให้ทราบว่าเล็กได้จากพ่อไปเสียแล้ว หัวใจพ่อเกือบจะหยุดเต้นด้วยความตกใจในข่าวร้ายนั้น พ่อได้รีบเดินทางเข้ากรุงเทพ ฯ โดยทางรถยนต์โดยเร็วที่สุดเพื่อจะมาดูหน้าเล็กลูกรักของพ่อเป็นครั้งสุดท้าย มาถึงก็ตรงไปที่วัดโสมนัสวรวิหารซึ่งเป็นที่ตั้งร่างอันปราศจากวิญญาณของเล็กลูกของพ่อ พ่อได้ดูหน้าลูกเป็นครั้งสุดท้ายสมกับที่ได้ตั้งใจไว้

ครอบครัวของเราอยู่ด้วยกันมา ด้วยความสุข ตามอัตภาพ เป็นเวลา ๓๐ ปีเศษ ยังไม่เคยสูญเสียสิ่งใดและไม่เคยได้รับความเศร้าใจ อย่างมาก เหมือน เมื่อเล็ก ต้องจาก เราไป ใน ครั้งนี้ แม่ของเล็ก ร้องไห้อาลัยรักอยู่ เป็นเวลานาน ทุกคนในบ้านเงียบเหงา เศร้าซึม ไม่สดชื่น รื่นเริง เหมือนเมื่อ ครั้งที่ เล็กอยู่ รวมกับเรา เมื่อวัน เวลา ผ่านพ้น เรื่อยมา จนบัดนี้ เราทุกคน ได้ตระหนักโดยแน่แท้ว่าเราได้สูญเสียเล็กไปไม่มีวันที่เล็กจะได้กลับมาให้พ่อแม่พี่น้องและสามี ตลอดจนลูกสาวคนเดียวและคนสุดท้ายของเล็กได้เห็นหน้าอีก ความเศร้าโศกเสียใจในครั้งนี้ได้ซึมซาบแฝงไว้ ในอารมณ์และส่วนลึก ของจิตใจของเราทุกคน ยากที่จะหาสิ่งอื่นมาทดแทนหรือลบเลือนความเศร้าให้หายไปจากความทรงจำของเราได้

พ่อแม่เป็นผู้ใหญ่แล้ว มีอายุและผ่านโลกมาพอสมควร เคยพบผ่านความยากลำบาก เคยพาเล็กและน้อง ๆ ไปอยู่ด้วยกันในจังหวัดต่าง ๆ ที่พ่อต้องไปปฏิบัติหน้าที่การงาน เช่น จังหวัดขอนแก่น จังหวัดสงขลา จังหวัดนราธิวาส เมื่อเข้ามาอยู่ในกรุงเทพ ฯ และลูกได้ศึกษาเล่าเรียน เติบโตมีครอบครัวและสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามสมควรแล้ว เมื่อพ่อต้องไปปฏิบัติหน้าที่การงานในจังหวัดอื่น ๆ พ่อจึงมีความห่วงใยและ

ไม่ต้องการให้ลูก ต้องพบกับ ความยากลำบาก เช่นที่พ่อ กับแม่ได้ประสบมา พ่อจึงให้ การอบรมแนะนำ เพิ่มเติมและให้ความช่วยเหลือต่าง ๆ เพื่อให้ลูกมีชีวิตเป็นสุขและได้รับความสำเร็จในชีวิตเท่าที่จะทำได้ เมื่อลูกได้รับความสำเร็จ ประพฤติปฏิบัติแต่ในสิ่งที่ดีงาม กำลังมีความสุขและเจริญก้าวหน้าในชีวิตการงานและส่วนตัวต่อไป และต้องมาตายจากพ่อแม่และทุกคนที่มีความรักความปรารถนาดีต่อลูกในเวลาอันไม่สมควรเช่นนี้ เป็นธรรมดาอยู่เองที่พ่อแม่และพี่น้องทุกคน ตลอดจนสามีของเล็กจะต้องมีความอาลัยเสียดาย และมีความเศร้าโศกเสียใจในการจากไปของเล็กเป็นอย่างมาก

ถ้าแม้นเล็กมีวิญญาณหยั่งรู้ สามารถรับรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้ ขอให้ เล็กได้รับรู้ ในความรัก ความอาลัย และความ เสียใจที่ เรามีต่อการจากไปโดยไม่มีวันจบสิ้นของเล็กในครั้งนี้ กรรมดีที่เล็กได้กระทำต่อพ่อแม่พี่น้อง สามี และเพื่อน ๆ จะคงอยู่ในความทรงจำของเราตลอดไป เราทุกคนซึ่งมีชีวิตอยู่ที่นี่พร้อมด้วยลูกสาวคนเดียวและคนสุดท้ายของเล็ก จะระลึกถึงความดีของเล็กเสมอ เราจะให้ความรักความห่วงใยและทุกสิ่งทุกอย่างที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตลูกสาวคนเดียวและคนสุดท้ายของเล็ก ซึ่งเป็น

สมาชิกใหม่ของเรา เหมือนดังที่เล็กเคยได้รับ ตามกำลังสติปัญญาและความสามารถที่เรามีอยู่ ถ้าชาติหน้ามีจริงขอให้เล็กได้เกิดมาเป็นลูกของพ่อแม่ เป็นพี่น้องกับพวกเรา และให้เล็กได้รับความสุขสมหวังยั่งยืนทุกสิ่งทุกอย่าง ในชีวิตดุจดัง ชาตินี้ตลอดไปทุกชาติ จนกว่าจะหลุดพ้นจากวัฏสงสาร ขอกุศลผลบุญและความดีที่เล็กได้กระทำไว้ทั้งในชาตินี้และชาติก่อน จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณของเล็กไปจุติ ในสรวงสวรรค์ และเสวยสุขในสัมปรายภพชั่วกาลนาน.

พ่อแม่พี่น้องและสามี

แด่.....พี่เล็กที่รักยิ่ง

วันนั้นเป็นเวลาเช้าของวันศุกร์ที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๑๕ เราไม่เคยลืมวันนั้นเลยตราบเท่าที่เรายังมีลมหายใจอยู่ เราไม่อยากเชื่อ เลยว่า เหตุการณ์ ที่ได้ เกิดขึ้น ใน วันนั้น เป็น ความ จริง พยาบาลบอกเราว่าคนไข้ที่มาเมื่อเช้าเสียแล้ว สมองและความรู้สึกนึกคิดแทบจะหยุดอยู่ตรงนั้น เราเดินไปวิ่งไปร้องเรียกพี่เล็กตามรถเข็น ซึ่งพาร่าง อันไร้ วิญญาณ ของพี่เรา ไปยัง ห้องเก็บศพเหมือนคนบ้า ณ ที่นั้นเราได้พบและได้สัมผัสมือกับพี่เราเป็นครั้งสุดท้ายจริง ๆ เรายังจำภาพนั้นติดตาอยู่ทุกขณะจิต ไม่เคยมีครั้งใดที่เรา จะได้รับทุกข์ จากการ สูญเสียสิ่ง อันเป็น ที่รัก เหมือนครั้งนี้ ทำไมหนอสิ่งศักดิ์สิทธิ์จึงไม่ช่วยคุ้มครองให้คนดี ๆ เช่นพี่เราได้รับความสุขในชีวิตให้ยืนยาวกว่านี้ พี่เล็กของเราเพิ่งจะเริ่มต้นชีวิตใหม่อย่างมีความสุข ทุกคนเพิ่งจะได้ชื่นชมกับหลานคนแรกเพียง ๑๐ วันเท่านั้น เหตุร้ายก็เกิดขึ้น เราก็ได้แต่เอาธรรมะเข้าระงับ และคิดว่าพี่เล็กหมดเวรกรรมจึงจากไปอยู่ในภพอื่นเพื่อรับผลดีที่ทำไว้ แต่มันก็ไม่ได้ทำให้ทุกคนในครอบครัวลืมพี่เล็กที่แสนดีได้เลย

ตอนที่เราจำความได้และเริ่มเรียนหนังสือ เรามีพี่เล็กคอยดูแลแทนพ่อแม่ เนื่องจากพ่อต้องรับราชการในถิ่นทุรกันดาร

พ่อต้องการ ให้ลูก ได้รับการ ศึกษาดี จึงส่ง พวกเรา มาเรียนที่ โรงเรียนประจำจังหวัดสงขลาที่มีชื่อแห่งหนึ่งในขณะนั้น พี่เล็กตัวเล็กสมชื่อ ต้องคอยดูแลน้องอีก ๒ คน พี่เล็กของเราทำหน้าที่แทนแม่ได้อย่างดี ถึงแม้ในเวลาต่อมาเมื่อเราโตขึ้นเราก็ยังคงมีพี่เล็กเป็นที่ปรึกษาในยามที่พ่อแม่ไปต่างจังหวัด เรามีความผูกพันกับพี่เล็กมาก เพราะเราช่วยกันทำงาน เพื่อแบ่งเบาภาระแม่บ้านในยามที่บ้านเราไม่มีใครอยู่คอยช่วยเหลือดูแล พี่เล็กชอบร้องเพลงยาใจยาจกทำให้เราร้องได้ตามไปด้วย พี่เล็กกับเรามีความรู้สึกและเข้าใจกันดีจึงไม่ค่อยมีเรื่องทะเลาะกัน

ทุกวันนี้ เรายังนึกไม่ออกว่าพี่เล็ก ของเราตาย เพราะอะไรแน่และทำไมเราจึงไม่สังหรณ์ใจในเมื่อเรา มักจะมีลางสังหรณ์ล่วงหน้าเสมอ พี่เล็กพูดกับเราว่าอายุสั้นเพราะเส้นลายมือขาด เราฝันว่าหม้อน้ำรถยนต์ที่เราขับพาพี่เล็กไปโรงพยาบาลเพื่อไปคลอดเกิดระเบิด พอตื่นขึ้นมาพี่เล็กก็บอกว่ามีอาการคล้าย ๆ จะคลอดเรายังลงไปดูหม้อน้ำรถยนต์ เพราะกลัว จะเหมือน ในฝัน แต่ก็เป็นปกติ หลังจากพี่เล็กคลอดแล้วและได้กลับมาพักฟื้นที่บ้านคืนที่เรานอน เป็นเพื่อน พี่เล็ก เราก็ฝันว่า จิ้งจก มากัด นิ้วกลาง ของเราและเราได้เล่าให้พี่เล็กฟังด้วยซ้ำ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำไมตอนนั้นเราจึงไม่สังหรณ์ใจว่ามันคือลางบอกเหตุร้าย มันมีอะไรมาบัง

ความรู้สึกเช่นนี้ของเราละหรือ ยากที่เราจะตอบได้เพราะเราไม่มีความรู้ทางด้านนี้ พี่เล็กของเราถึงเวลาที่จะต้องจากพวกเราไปเช่นนั้นหรือ จึงทำให้ทุกคนไม่เกิดเอะใจ ถ้าเป็นเช่นนั้นเราก็ต้องยอมรับการสูญเสียพี่เล็กไปอย่างไม่เต็มใจอย่างยิ่ง

ทุกคืน เรา ไหว้ พระ ขอให้ ดวง วิญญาณ อันบริสุทธิ์ ของพี่เล็กได้เสวยสุขในภพใหม่ และขอให้เราได้เกิดมาเป็นพี่น้องทุกชาติไป เรามีพี่สาวเพียงคนเดียวที่ดีที่สุดไม่เฉพาะแต่เราเท่านั้นและเราก็ไม่จำเป็นต้องยกความดีของพี่เล็กมากล่าว เพราะทุกคนที่รู้จักและเป็นมิตรกับพี่เล็กย่อมตระหนักดีอยู่แล้ว เราดีใจและภูมิใจที่พี่เล็กของเราเป็นที่รักของทุกคนที่รู้จักพี่เล็ก ต่อไปนี้เราขาดพี่ที่รักและแสนดีไปอย่างไม่มีวันกลับ ความสุขส่วนหนึ่งในชีวิตของเราก็ขาดหายไปด้วย เราได้แต่ภาวนาขอให้เราได้พบกับพี่เล็กที่รักยิ่งของเราทุกชาติไป

จากอู๊ด

๙ พฤษภาคม ๒๕๑๗

แด่......พี่เล็กที่รักยิ่ง

ณีทราบข่าวการ สูญเสียพี่เล็ก โดยไม่ได้ คาดหมาย มาก่อน เมื่อเช้าวันที่ ๑๘ สิงหาคม ๒๕๑๕ ณีได้โทรศัพท์ทางไกลจากสหรัฐอเมริกามาถึงบ้านเนื่องจากคิดถึงบ้านมากเป็นพิเศษ และนึกแปลกใจเมื่อเด็กที่รับสายบอกว่าไม่มีใครอยู่บ้านเลย ทุกคนไปวัดกันหมด ณีตกใจและเสียใจมากไม่คิดว่าจะเป็นไปได้เมื่อเด็กบอกว่าพี่เล็กเสีย เพราะณีเพิ่งได้รับจดหมายจากพี่อู๊ดแจ้งข่าวดีว่าพี่เล็กได้ลูกสาวอ้วนท้วนแข็งแรง และพี่เล็กเองก็สบายดี ความเศร้าโศกเสียใจที่แท้จริงเป็นอย่างไร ณีเพิ่งได้รู้จัก เมื่อทราบข่าวการจากไปอย่างไม่มีวันกลับของพี่เล็ก การสูญเสียและความเสียใจอื่น ๆ ที่เคยประสบมาเปรียบเทียบไม่ได้กับความรู้สึกเสียใจที่ต้องสูญเสียพี่เล็กที่รักของพวกเราไป พี่เล็กเป็นผู้ที่ยึดมั่นในคุณธรรมความดี เชื่อในพระธรรมคำสั่งสอน และประพฤติปฏิบัติตนเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดีมาก เป็นปุถุชนที่มีความโลภโกรธหลงน้อยที่สุดเท่าที่ณีเคยพบในคนรุ่นนี้ และณีไม่เชื่อว่าจะมีมนุษย์ ผู้ ใด ปราศจาก ความ ต้องการ หรือ ความ อยากได้ ในสิ่งต่าง ๆ โดยสิ้นเชิง คนดีที่พร้อมใกล้ความสมบูรณ์อย่างพี่เล็กหาได้น้อยมาก เมื่อพี่เล็กต้องจากไปทำให้ณีรู้สึกว่าความไม่ยุติธรรมเป็นสิ่งธรรมดาสำหรับโลกนี้อย่างยิ่ง คนที่ดีและสามารถทำ

ประโยชน์ ให้แก่ส่วนรวมได้ ต้องมาเสียชีวิตไป ในขณะที่ คนที่ไร้ประโยชน์อีกมากมายมีชีวิตอยู่เพื่อก่อความยุ่งยากให้กับคนอื่น ๆ อย่างไรก็ตามณีต้องยอมรับความจริงที่เป็นอยู่และนึกเสียดายความเป็นคนดีของพี่เล็ก พี่เล็กเป็นลูกที่ดี เป็นพี่ที่ดี เป็นภรรยาที่ดี และถ้ามีโอกาสมากกว่านี้ย่อมเป็นแม่ที่ดีของลูกสาวของพี่เล็กด้วย

แม้ความตายจะเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง แต่ณีก็อดที่จะรู้สึกไม่ได้ว่า ยังไม่สมควรที่พี่เล็กจะต้องจากพวกเราไป พี่เล็กไม่ได้ เป็นคน แข็งแรงมาก แต่ก็ไม่ใช่ จะอ่อนแอ มี โรคภัย ไข้เจ็บเบียดเบียนตลอดเวลา พี่เล็กเข้มแข็ง อดทน และอดกลั้นอยู่เสมอ ในระยะเวลาที่พี่เล็กมีชีวิตอยู่พี่เล็กได้ทำประโยชน์ให้แก่สังคมหลายระดับตามความสามารถของพี่เล็ก จึงไม่น่าแปลกใจที่ทุกคนที่มีโอกาสรู้จักพี่เล็กต่างก็รักพี่เล็กด้วยกันทั้งสิ้น ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เห็นอกเห็นใจ เป็นลักษณะนิสัยธรรมดาของพี่เล็ก พี่เล็กมีความห่วงใยพ่อแม่ พี่น้อง ญาติ และเพื่อนเป็นนิจสิน พยายามทำแต่สิ่งที่เป็นที่พอใจของผู้ใกล้ชิด และขณะเดียวกันก็คอยตักเตือนผู้ที่ประมาทให้เห็นความถูกต้อง ณีเป็นคนค่อนข้างใจร้อนและเชื่อมั่นในตัวเองค่อนข้างมาก พี่เล็กคอยสั่งสอนให้ณีรู้จักคิดรอบคอบมีสติอยู่เสมอ คำตักเตือนของพี่เล็กในเรื่องชีวิตส่วนตัว การอยู่รวมกับผู้อื่นและการทำงาน

เป็นประโยชน์ต่อณีเสมอมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขณะที่ณีต้องไปมีชีวิตอยู่ท่ามกลางคนแปลกหน้าในต่างประเทศ ณีได้ตัวอย่างที่ดีจากพี่เล็กทำให้ณีปรับตัวและอยู่ได้อย่างมีความสุขในทุกถิ่น

ข่าวเศร้าสลดใจ เรื่องพี่เล็ก ทำให้ณี ได้เรียนรู้ และ เข้าใจธรรมชาติและความดีความชั่วต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เพราะพี่เล็กเป็นผู้ที่กระทำแต่ความดี มีความเชื่อมั่นในการกระทำความดี มีอารมณ์ขุ่นมัวและมีความอยากได้ในสิ่งต่าง ๆ น้อยกว่าทุกคนที่ณีรู้จัก พี่เล็กมีชีวิตราบรื่นเป็นสุขสงบและมีความพอใจในชีวิตแบบง่าย ๆ ของตนโดยเสมอต้นเสมอปลาย เป็นผู้ที่มีความสมดุลย์ในชีวิตยิ่งกว่าใคร ๆ และน่าจะได้มีชีวิตยั่งยืนในลักษณะสมบูรณ์เช่นนั้นตลอดไป

ถ้าเราถือว่าความสมดุลย์ในชีวิตเป็นสิ่งที่หาได้ยาก พี่เล็กก็เป็นคนหนึ่งที่ได้รับความสำเร็จ เข้าสู่ภาวะสมดุลย์ที่สมบูรณ์ ของชีวิต และได้ทำคุณประโยชน์ให้แก่เพื่อนมนุษย์มากมายตามความต้องการของพี่เล็ก การจากไปของพี่เล็กในเวลาอันไม่สมควรเช่นนี้ จึงเป็น เรื่องเศร้า และ เป็นการยุติ ผล ประโยชน์ อันดีงามที่เพื่อนมนุษย์จะได้รับจากการประพฤติปฏิบัติของพี่เล็กให้สิ้นสุดลง ความดีงามและความสมดุลย์ ในชีวิตจึงเป็นสิ่งที่หาได้ยาก และยากที่จะรักษาให้มั่นคงถาวรสืบไป ในอีกแง่หนึ่งอาจจะเป็นธรรมดา

ของโลกนี้ที่จะต้องมีความดีความชั่ว ความสุขและความทุกข์ ความรื่นรมย์สมหวังและความผิดหวังปะปนกันไป เมื่อพี่เล็กมีแต่ความสุขสงบและความพอดีในชีวิต ทุกสิ่งทุกอย่างจึงได้จบสิ้นลงโดยรวดเร็ว

ณีเป็นคนธรรมดา เหมือนคน หมู่มากในโลกนี้ ที่ต้องการให้คนที่ณีรัก และเป็น ประโยชน์ ต่อเพื่อนมนุษย์ ได้มี ชีวิต อยู่ในโลกนี้ยั่งยืนสืบไป ทั้งที่ณีเองทราบดีว่าการมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ทุกคนจะต้องเผชิญกับความยากลำบาก ผิดหวัง สมหวัง เป็นสุขและเป็นทุกข์ แต่ณีก็ต้องการให้พี่เล็กมีชีวิตอยู่ต่อไปเพราะเชื่อว่าพี่เล็กจะอยู่ได้อย่างมีความสุขและเป็นประโยชน์ แต่ณีก็ไม่มีอำนาจเพียงพอที่จะ หยุดยั้ง ความตาย และการ พลัดพรากจากกันได้ ณีได้แต่ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจงคุ้มครองให้ดวงวิญญาณอันประเสริฐของพี่เล็กจงไปสู่สุคติ.

จากณี.

ความเจ็บไข้มาตักเตือนให้ฉลาด

พุทธทาสภิกขุ

เทศน์ตักเตือนคนเจ็บไข้ ณ สวนโมกขพลาราม ไชยา

เมื่อ ๒๕ เมษายน ๒๕๑๓

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ

เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน

โลกามิสํ ปชฺชเห สนฺติ เปกฺโข-ติ

ธมฺโม สกฺกจฺจํ โสตพฺโพ-ติ

ณ บัดนี้ จะได้แสดงธรรมเทศนา เป็นเครื่องตักเตือนคนเจ็บไข้ จงตั้งใจฟังดังต่อไปนี้

ขึ้นชื่อว่าความเจ็บไข้นี้ พึงเห็นว่าเป็นของธรรมดาที่จะต้องมีมาแก่สังขารทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ชนิดไหน เพราะเหตุว่าสังขารทั้งหลายจะต้องมีความเปลี่ยนแปลงไป เมื่อมีความเปลี่ยนแปลงไปแล้ว ก็จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งขึ้น ๆ และลง ๆ. เปลี่ยนแปลงไปในทางขึ้นก็ดูสบายดี แต่ถ้าเปลี่ยนแปลงมาในทางลง ก็คือความเจ็บไข้ และเมื่อสังขารทั้งหลายมีอายุมากขึ้นตามลำดับ

แล้ว ก็มีแต่จะเปลี่ยนแปลงไปในทางเจ็บ ๆ ไข้ ๆ นี่แหละ คือข้อที่จะต้องมองให้เห็นตามที่เป็นจริง ว่าสังขารทั้งหลาย ย่อมจะเป็นอย่างนี้เอง.

สรุปความได้ว่า ความเจ็บ ๆ ไข้ ๆ นี้มันเป็นธรรมดา ของสังขารทั้งหลาย.

ทีนี้จะได้พิจารณากันต่อไปว่า **ความเจ็บไข้นี้มีมา ทำไม ?** ควรจะพิจารณาให้เห็นว่า**ความเจ็บไข้มีมานี้ มา สำหรับจะตักเตือน.** ความเจ็บไข้ไม่ได้มาสำหรับให้เป็น ทุกข์หรือเสียใจ ไม่ต้องมีเรื่องที่จะต้องเป็นทุกข์ หรือเสียใจ ; จะเป็นทุกข์หรือเสียใจก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะสังขาร ต้องเป็นอย่างนี้เอง ว่าที่แท้แล้ว ความเจ็บไข้มิได้มา เพื่อให้เป็นทุกข์ หรือเพื่อให้เสียใจ **แต่ว่ามาเพื่อตักเตือน ให้ฉลาด มาเพื่อสั่งสอนให้ฉลาด หรือว่ามาเพื่อบอก ให้เตรียมเนื้อเตรียมตัว สำหรับการดับไม่เหลือแห่ง ความทุกข์.**

ถ้ายังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร มันก็ต้องเป็นทุกข์ ด้วยความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ถ้าจะไม่ให้

มีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็ต้องอย่าเวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร เดี๋ยวนี้ความเจ็บความไข้ได้มาตักเตือน ได้มาแสดงให้เห็นแล้วว่า มันเป็นอย่างนี้เอง **ถ้าต้องการจะพ้นจากความเป็นอย่างนี้ คือความเจ็บไข้แล้ว ก็ต้องเตรียมตัวสำหรับความดับไม่เหลือ.**

ความดับไม่เหลือนี้ เป็นความดับของสังขารอย่ามีเชื้อเหลือมาเกิดอีกต่อไป ถึงแม้ว่าร่างกายยังไม่ทันจะแตกดับ จิตใจก็สมัครดับ เรียกตรง ๆ ว่า **สมัครตายเสียก่อนตาย.** เราจะมีการปลงลงไป ทุกสิ่งทุกอย่างว่าหมดเรื่องแล้ว สิ้นเรื่องกันที เราจะต้องรู้สึกว่าถ้าจะขืนเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏสงสาร มันจะต้องเป็นอย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด **ถ้าต้องการจะหยุดจะพัก มันก็ต้องไม่เป็นอย่างนี้ คือดับความรู้สึก ว่าสังขารนั้น ๆ เป็นตัวเราหรือเป็นของเราเสีย.**

สังขารมีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ถ้าเราไปยึดถือเอาว่า สังขารเป็นของเรา ความเจ็บไข้มันก็กลายเป็นของเรา เราก็รู้สึกเป็นทุกข์ เสียใจและน้อยใจ ถ้ามาตั้งใจ

กันเสียใหม่ให้เด็ดขาดลงไปด้วยสติปัญญา หรือด้วยกำลังจิตอันเข้มแข็ง ว่าเรื่องของสังขารมันก็จงเป็นไปตามเรื่องของสังขาร อย่ามาเป็นเรื่องของเรา.

เรื่องของสังขาร ย่อมไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แต่เรื่องที่เราปรารถนานั้นเป็นเรื่องหยุด เรื่องดับ เรื่องสงบ เรื่องเย็น เป็นนิพพาน จิตจะต้องมองให้เห็นอย่างนี้เสียก่อน จึงจะไม่ถือเอาเรื่องของสังขาร มาเป็นเรื่องของเรา ให้สังขารเจ็บไข้ทำลายไปตามธรรมดา **จิตไม่ถือเอาความเจ็บ ความไข้ หรือความตายนั้น เป็นของเรา** จิตจะไม่ผูกพันกับความเจ็บไข้และความตาย แต่เปลื้องออกมาเสีย สู่ความเป็นอิสระ.

นี่แหละคือคำเตือนของความเจ็บไข้ มันมาเตือนไม่ได้มาสำหรับให้เราเป็นทุกข์ หรือเสียใจ แต่มาเตือนว่าจงเตรียมตัวไว้ให้พร้อมสำหรับความดับไม่เหลือ แห่งความรู้สึกว่าตัวกูว่าของกู โดยใจความก็คือดับตัวกู ดับของกูเสีย.

ในการเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับดับไม่เหลือนี้ จะแยกออกเป็น ๓ อย่าง คือ

เรื่องที่ ๑. ให้มีความระลึกว่า เรื่องที่คนเราจะต้องประพฤติกระทำในเรื่องโลกียะวิสัยต่าง ๆ นานา อันเป็นเรื่องโลก ๆ ทั่วไปนั้น บัดนี้เราได้ทำเสร็จแล้ว ได้ทำครบถ้วนแล้ว ได้เลี้ยงบุตรภรรยา เพื่อนฝูง มิตรสหาย หรือได้กระทำทุกอย่างแล้ว ที่เป็นเรื่องของโลก ๆ ก็ได้ทำเสร็จแล้ว นี้เรื่องหนึ่ง.

เรื่องที่ ๒. เรื่องบุญกุศลต่าง ๆ นานา เรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องสงเคราะห์ สาธารณะประโยชน์อะไรก็ตาม ที่เป็นเรื่องบุญเรื่องกุศล เราก็ได้ทำเสร็จแล้ว ได้ทำเพียงพอแก่อัตภาพแล้ว ได้ทำเหมาะสมแก่การที่เกิดมาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ๆ ในการที่จะบำเพ็ญกุศล ได้มากเพียงไร เราก็ได้ทำเสร็จแล้ว นี้ก็อีกเรื่องหนึ่ง.

เรื่องที่ ๓. นี้ ก็คือทำความระลึกว่า มันพอกันที สำหรับที่จะเวียนว่ายไปในอาการอย่างนี้ คือมันพอกันที สำหรับที่จะเวียนว่ายไปในสังสารวัฏฏ์ คือถ้าจะไปเกิดเป็นมนุษย์อีก มันก็ประสบกับอย่างนี้อีก พอกันที. แม้จะไปเกิดเป็นเทวดา มันก็ยังจะต้องตาย ยังจะต้องเป็นทุกข์เป็นร้อน

เพราะกิเลส ไม่ดีไปกว่ามนุษย์ ; ก็พอกันทีสำหรับที่จะไปเกิดเป็นเทวดา. ถ้าเราทำบุญทำกุศลไว้ก็ได้เกิดเป็นเทวดา. ถ้าเราทำบุญทำกุศลไว้ก็ได้เกิดเป็นเทวดา นี้แน่นอน แต่ว่าเกิดเป็นเทวดาแล้วไม่ใช่ว่าจะพ้นทุกข์ ยังคงมีกิเลสสำหรับเป็นเหตุให้มีความทุกข์ มีความกลัว **มีความเจ็บไข้ในทางจิต คือมีกิเลสเบียดเบียนอยู่เสมอ** ; ทำบุญเพื่อเกิดเป็นเทวดานี้ก็พอกันที.

ทีนี้แม้ว่าจะสูงขึ้นไปกว่านั้น ในบางครั้งบางคราวบางชาติ เราก็เกิดเป็นพรหม คือเป็นเทวดาขั้นสูงสุดแต่แล้วมันก็ยังมีตัวมีตน สำหรับที่จะต้องตายอยู่นั่นเองยังมีความยึดมั่นถือมั่นว่า ตัวกู อยู่นั่นเอง ยึดมั่นอะไรๆ ว่าเป็นของกูอยู่นั่นเอง แม้พวกพรหมก็มีตัวกูมีของกูที่เข้มข้นไม่อยากจะตาย เพราะมันสบายมาก มันก็เลยไม่อยากจะตาย แต่แล้วมันก็ต้องตาย. พวกพรหมก็ยังต้องเป็นทุกข์เพราะความตาย เพราะฉะนั้นพอกันที สำหรับที่จะไปเกิดเป็นพรหม.

นี้เรียกว่าพอกันที สำหรับที่จะเวียนว่ายไปในสังสารวัฏฏ์ : เกิดเป็นมนุษย์อีกก็ไม่ไหว เกิดเป็นเทวดาก็ยังไม่ไหว เกิดเป็นพรหมก็ยังไม่ไหวอีก อยู่นั่นเอง เพราะฉะนั้นพอกันทีสำหรับสังสารวัฏฏ์ ขอให้ระลึกอย่างนี้ด้วยอีกเรื่องหนึ่ง.

รวมกันก็เป็น ๓ เรื่องด้วยกัน, คือระลึกว่าเรื่องโลก ๆ ก็ได้ทำเสร็จแล้ว เรื่องบุญกุศลก็ได้ทำเสร็จแล้ว จึงพอกันทีสำหรับการเวียนว่ายไปในสังสารวัฏฏ์.

จงทบทวนใหม่อีกครั้งหนึ่ง ในการที่จะระลึกเพื่อความดับไม่เหลือ เพื่อนิพพานนั้น จะต้องระลึกว่า :

๑. เรื่องโลก ๆ เราก็ได้ทำเสร็จเรียบร้อยไปแล้ว.

๒. เรื่องบุญ เรื่องกุศล เราก็ได้ทำเสร็จเรียบร้อยไปแล้ว.

๓. พอกันทีสำหรับจะเวียนว่ายไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเป็นเทวดา หรือเป็นพรหมด้วยบุญกุศลนั้น ๆ.

มีอยู่เป็น ๓ เรื่องดังนี้ ล้วนแต่แสดงว่า มันพอกันทีสำหรับที่จะทำเรื่องโลก ๆ มันพอกันทีสำหรับที่จะทำบุญ

ทำกุศล, มันพอกันทีสำหรับที่จะเวียนว่ายไปตามอำนาจของบุญของกุศล; เราต้องการจะหยุด เราต้องการจะดับไม่เหลือ เพื่อความไม่เวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป นี่แหละเรียกว่าหยุดกันทีสำหรับสังสารวัฏฏ์ ขอสมัครดับไม่เหลือแห่งตัวกู–ของกู เป็นพระนิพพาน.

พระพุทธเจ้าท่านก็ได้ตรัสไว้ว่า *"เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน"* เมื่อใดมองเห็นภัย อันเกิดมาจากความเจ็บไข้หรือความตาย *"โลกา มิสํ ปชฺชเห สนฺติเปกฺโข"* เมื่อนั้นจงละเหยื่อในโลกนี้เสีย มุ่งหวังสันติ คือความสงบรำงับดับไม่เหลือนั้นเถิด.

ทบทวนอีกครั้งหนึ่งว่า **เมื่อใดมองเห็นภัย แห่งความเจ็บไข้หรือความตาย เป็นเบื้องหน้าแล้ว เมื่อนั้นจงละเหยื่อต่าง ๆ ในโลกเสีย มุ่งหวังหาแต่สันติ คือความสงบรำงับดับเย็น เป็นนิพพานเถิด.**

เดี๋ยวนี้เราก็มองเห็นอยู่แล้วว่า ความเจ็บไข้หรือความตายเป็นภัยที่คุกคาม ทีนี้**เราจะเอาชนะความเจ็บไข้หรือความตายให้ได้ เราก็จะต้องละเหยื่อในโลกเสีย**

คือว่าถ้าเรายังไปยินดี หรือไปหวังอะไรในเรื่องโลก ๆ แล้ว ความเจ็บไข้และความตาย มันก็จะคุกคามเรา มันจะบีบคั้นเราให้เรากลัว ให้เราเสียใจ ให้เราเป็นทุกข์. แต่ถ้าเราไม่หวังอะไร ๆ ในโลกแล้ว มันก็บีบคั้นเราไม่ได้ ความเจ็บไข้หรือความตายจะมาขู่เข็ญให้เรากลัว ให้เราเสียใจ ให้เราเป็นทุกข์นั้นไม่ได้. **เราเป็นทุกข์เพราะเรายังหวังอยู่ในโลก เรายังติดอยู่ในโลก** ยังติดอยู่ในสิ่งสวย ๆ งาม ๆ ของสังสารวัฏฏ์. พอเรามองเห็นว่า นี้เป็นของมายาชั่วครั้งชั่วคราว และหลอกลวงให้เราเป็นทุกข์ดังนี้แล้ว เราก็ไม่หวังเหยื่อ ไม่หวังที่จะกินเหยื่อ ไม่หวังที่จะเอร็ดอร่อยสนุกสนานในเรื่องโลก ๆ อีกต่อไป ไม่หวังที่จะไปเกิดเป็นอะไรที่ไหนอีกทั้งหมด มันเป็นเรื่องมายาหลอกลวง ชั่วครั้งชั่วคราวไปทั้งนั้น. เมื่อจิตมามองเห็นว่า ไม่มีอะไรที่น่าไปเอาไม่มีอะไรที่น่าไปเป็นที่โลกไหน หรืออย่างไร ดังนี้แล้วจิตก็จะน้อมไปสู่สันติ คือความสงบรำงับดับไม่เหลือ.

บัดนี้ จงทำในใจให้เห็นว่า **ไม่มีอะไรในโลกไหนที่น่าเอา หรือน่าเป็น** มีอยู่อย่างเดียวเท่านั้น คือสันติความสงบรำงับดับไม่เหลือ เยือกเย็นเป็นนิพพาน.

นิพพานคือความเย็น เพราะไม่มีความร้อนคือกิเลส ไม่เวียนว่ายไปในสังสารวัฏฏ์ เป็นความเย็นดังนี้ ความเจ็บไข้มาเตือนให้เราพอกันที สำหรับความเวียนว่ายไปในวัฏฏสงสาร **มองเห็นภัยในความเจ็บไข้ และความตายแล้ว จงสละความอาลัยในเหยื่อโลกเสีย** ไม่หวังจะกินเหยื่ออะไรในโลกอีกต่อไป แล้วมุ่งหน้าเฉพาะต่อสันติความดับเย็นเป็นนิพพาน ไม่มีการเวียนว่ายอีกต่อไปเถิด.

ธรรมเทศนาตักเตือนคนเจ็บไข้ สมควรแก่เวลายุติลง เพียงเท่านี้.



อานาปานสติ

(สำหรับคนทั่วไปอย่างง่าย ขั้นต้น ๆ ให้รู้จักไว้ทีก่อน)

ในกรณีปกติ ให้นั่งตัวตรง (ข้อกระดูกสันหลังจดกันสนิท เต็มหน้าตัดของมันทุก ๆ ข้อ) ศีรษะตั้งตรง ตามองไปที่ปลายจมูกให้อย่างยิ่ง จนไม่เห็นสิ่งอื่น จะเห็นอะไรหรือไม่เห็นก็ตาม ขอให้จ้องมองเท่านั้น พอชินเข้าจะได้ผลดีกว่าหลับตา และไม่ชวนให้ง่วงนอนได้ง่ายด้วย โดยเฉพาะคนขี้ง่วงให้ทำอย่างลืมตานี้แทนหลับตา ทำไปเรื่อย ๆ ตามันจะหลับของมันเอง ในเมื่อถึงขั้นที่มันจะต้องหลับ หรือจะหัดทำอย่างหลับตาเสียตั้งแต่ต้นก็ตามใจ แต่วิธีลืมตานั้นจะมีผลดีกว่าหลายอย่าง แต่ว่าสำหรับบางคนจะรู้สึกว่าทำยาก โดยเฉพาะพวกที่ยึดถือในการหลับตา ย่อมไม่สามารถทำอย่างลืมตาได้เลย มือปล่อยวางไว้บนตัก ซ้อนกันตามสบาย ขาขัดหรือซ้อนกันโดยวิธีที่จะช่วยยันน้ำหนักตัวให้นั่งได้ถนัดและล้มยาก ขาขัดอย่างซ้อนกันธรรมดา หรือจะขัดไขว้กัน นั่นแล้วแต่จะชอบหรือทำได้ คนอ้วนจะขัดขาไขว้กันอย่างที่เรียกขัดสมาธิเพชรนั้นทำได้ยาก และ

ไม่จำเป็น แต่ขอให้นั่งคู้ขามาเพื่อรับน้ำหนักตัวให้สมดุลย์ ล้มยากก็พอแล้ว ขัดสมาธิอย่างเอาจริงเอาจังยาก ๆ แบบต่าง ๆ นั้น เอาไว้สำหรับเมื่อจะเอาจริงอย่างโยคีเถิด.

ในกรณีพิเศษสำหรับคนป่วย คนไม่ค่อยสบาย หรือแม้แต่คนเหนื่อย จะนั่งอิงหรือนั่งเก้าอี้ หรือเก้าอี้ผ้าใบสำหรับเอนทอดเล็กน้อย หรือนอนเลยสำหรับคนเจ็บไข้ก็ทำได้ ทำในที่ไม่อับอากาศ หายใจได้สบาย ไม่มีอะไรกวนจนเกินไป เสียงอึกทึกที่ดังสม่ำเสมอ และไม่มีความหมายอะไร เช่นเสียงคลื่น เสียงโรงงาน เหล่านี้ไม่เป็นอุปสรรค (เว้นแต่จะไปยึดถือเอาว่าเป็นอุปสรรคเสียเอง) เสียงที่มีความหมายต่าง ๆ (เช่นเสียงคนพูดกัน) นั้นเป็นอุปสรรคแก่ผู้หัดทำ ถ้าหาที่เงียบเสียงไม่ได้ ก็ให้ถือว่าไม่มีเสียงอะไร ตั้งใจทำไปก็แล้วกัน มันจะค่อย ๆ ทำได้เอง.

ทั้งที่ตามองเหม่อ ดูปลายจมูกอยู่ ก็สามารถรวมความนึก หรือความรู้สึก หรือเรียกตามภาษาวัดว่า สติ ไปกำหนดจับอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกของตัวเองได้ (คนที่ชอบหลับตาก็หลับตาแล้วตั้งแต่ตอนนี้) คนที่ชอบลืมตาก็ลืมไป

ได้เรื่อย จนมันค่อยๆ หลับของมันเอง เมื่อเป็นสมาธิมากขึ้นๆ

เพื่อจะให้กำหนดได้ง่ายๆ ในชั้นแรกหัด ให้พยายามหายใจให้ยาวที่สุดที่จะยาวได้ด้วยการผืน ทั้งเข้าและออกหลายๆ ครั้งเสียก่อน เพื่อจะได้รู้ของตัวเองให้ชัดเจนว่าลมหายใจที่มันลากเข้าออกเป็นทางอยู่ภายในนั้น มันลากถูหรือกระทบอะไรบ้างในลักษณะอย่างไร และกำหนดได้ง่ายๆ ว่า มันไปรู้สึกว่าสุดลงตรงไหนที่ในท้อง (โดยเอาความรู้สึกที่กระเทือนนั้น เป็นเกณฑ์ ไม่ต้องเอาความจริงเป็นเกณฑ์) พอเป็นเครื่องกำหนดส่วนสุดข้างใน; และส่วนสุดข้างนอก ก็กำหนดง่ายๆ เท่าที่จะกำหนดได้; คนธรรมดา จะรู้สึกว่าลมหายใจกระทบปลายจะงอยจมูก ให้ถือเอาตรงนั้นเป็นที่สุดข้างนอก (ถ้าคนจมูกแฟบ หน้าหักริมฝีปากบนเชิด ลมจะกระทบปลายริมฝีปากบน อย่างนี้ก็ให้กำหนดเอาที่ตรงนั้นว่าเป็นที่สุดท้ายข้างนอก) แล้วก็จะได้จุดทั้งข้างนอกและข้างใน โดยกำหนดเอาว่าที่ปลายจมูกจุดหนึ่ง ที่สะดือจุดหนึ่ง แล้วลมหายใจได้ลากตัวมันเองไปมาอยู่ระหว่างจุดสองจุดนี้ขึ้นลงอยู่เสมอ.

ทีนี้ทำในใจของเราให้เป็นเหมือนมีอะไรที่คอยวิ่งตามลม นั้น ไม่ยอมพราก ทุกครั้งที่หายใจทั้งขึ้นและลง ตลอดเวลาที่ทำสมาธิ นี้จัดเป็นขั้นที่หนึ่งของการกระทำ เรียกกันง่าย ๆ ในที่นี้ก่อนว่า ขั้น "**วิ่งตามลมตลอดเวลา**"

ได้กล่าวมาแล้วว่า เริ่มต้นทีเดียว ให้พยายามผืนหายใจให้ยาวที่สุด และให้แรง ๆ และหยาบที่สุดหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้พบจุดหัวท้าย และพบเส้นที่ลากอยู่กลาง ๆ ได้ชัดเจน เมื่อจิต (หรือสติ) จับหรือกำหนดตัวลมหายใจที่เข้า ๆ ออก ๆ ได้ โดยทำความรู้สึกที่ ๆ ลมมันกระทบลากไป แล้วไปสุดลงที่ตรงไหน แล้วจึงกลับเข้า หรือกลับออกก็ตาม ดังนี้แล้ว ก็ค่อย ๆ ผ่อนให้การหายใจนั้นค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นหายใจอย่างธรรมดา โดยไม่ต้องผืน แต่สตินั้นคงกำหนดที่ลมได้ตลอดเวลา ตลอดสาย **เช่นเดียวกับเมื่อแกล้งหายใจหยาบ ๆ แรง ๆ นั้นเหมือนกัน.** คือกำหนดได้ตลอดสายที่ลมผ่าน จากจุดข้างในคือสะดือ (หรือท้องส่วนล่างก็ตาม) ถึงจุดข้างนอกคือปลายจมูก (หรือปลายริมฝีปากบนแล้วแต่กรณี) ลมหายใจจะละเอียด หรือแผ่ว

ลงอย่างไร สติก็คงกำหนดได้ชัดเจนอยู่เสมอไป โดยให้การกำหนดนั้นประณีตละเอียดเข้าตามส่วน. ถ้าเผอิญเป็นว่าเกิดกำหนดไม่ได้ เพราะลมละเอียดเกินไป ก็ให้ตั้งต้นหายใจให้หยาบหรือแรงกันใหม่ (แม้จะไม่เท่าที่แรก ก็เอาพอให้กำหนดได้ชัดเจนก็แล้วกัน) กำหนดกันไปใหม่จนให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจ ไม่มีขาดตอนให้จนได้ คือจนกระทั่งหายใจอยู่ตามธรรมดาไม่มีฝืนอะไร ก็กำหนดได้ตลอด. มันยาวหรือสั้นแค่ไหน ก็รู้, มันหนักหรือเบาเพียงไหนก็รู้พร้อมอยู่ในนั้น เพราะสติเพียงแต่คอยเกาะแจอยู่ ติดตามไปมาอยู่กับลมตลอดเวลา ทำได้อย่างนี้ เรียกว่าทำการบริกรรมในขั้น "วิ่งตามไปกับลม" ได้สำเร็จ การทำไม่สำเร็จนั้น คือสติ (หรือความนึก) ไม่อยู่กับลมตลอดเวลาเผลอเมื่อไรก็ไม่รู้ มารู้เมื่อมันไปแล้ว และก็ไม่รู้ว่ามันไปเมื่อไหร่ โดยอาการอย่างไร เป็นต้น พอรู้ก็จับเอาตัวมันมาใหม่และฝึกกันจนกว่าจะได้ในขั้นนี้ ครั้งหนึ่ง ๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย แล้วจึงค่อยฝึกขั้นต่อไป.

ขั้นต่อไป ซึ่งเรียกว่า **บริกรรมขั้นที่สอง** หรือขั้น **"ดักดูอยู่แต่ตรงที่แห่งใดแห่งหนึ่ง"** นั้นจะทำต่อ

เมื่อทำขั้นแรกข้างต้นได้แล้ว เป็นดีที่สุด (หรือใครจะสามารถข้ามมาทำขั้นที่สองนี้ได้เลย ก็ไม่ว่า) ในขั้นนี้จะให้สติ (หรือความนึก) คอยดักกำหนดอยู่ตรงที่ใดที่หนึ่ง โดยเลิกการวิ่งตามลมเสีย ให้กำหนดความรู้สึกเมื่อลมหายใจเข้าไปถึงที่สุดข้างใน (คือสะดือ) ครั้งหนึ่งแล้วปล่อยว่างหรือวางเฉย แล้วมากำหนดรู้สึกกันเมื่อลมออกกระทบที่สุดข้างนอก (คือปลายจมูก) อีกครั้งหนึ่ง แล้วก็ปล่อยว่างหรือวางเฉย จนมีการกระทบส่วนสุดข้างใน (คือสะดือ) อีก ทำนองนี้เรื่อยไป ไม่มีการเปลี่ยนแปลง. **เมื่อเป็นขณะที่ปล่อยว่างหรือวางเฉยนั้น จิตก็ไม่ได้หนีไปอยู่ตามบ้านช่องไร่นา หรือที่ไหนเลยเหมือนกัน,** แปลว่าสติคอยกำหนดที่ส่วนสุดข้างในแห่งหนึ่ง ข้างนอกแห่งหนึ่ง ระหว่างนั้นปล่อยเงียบหรือว่าง เมื่อทำได้อย่างนี้เป็นที่แน่นอนแล้ว ก็เลิกกำหนดข้างในเสีย คงกำหนดแต่ข้างนอก คือที่ปลายจมูกแห่งเดียวก็ได้ สติคอยเฝ้ากำหนดอยู่แต่ที่จะงอยจมูก ไม่ว่าลมจะกระทบเมื่อหายใจเข้า หรือเมื่อหายใจออกก็ตาม ให้กำหนดรู้ทุกครั้ง สมมติเรียกว่าเฝ้าแต่ตรงที่ปากประตู, ให้มีความรู้สึกครั้งหนึ่ง ๆ เมื่อลม

ผ่าน นอกนั้นว่างหรือเงียบ ระยะกลางที่ว่างหรือเงียบนั้น **จิตไม่ได้หนีไปอยู่ที่บ้านช่องหรือที่ไหนอีกเหมือนกัน** ทำได้อย่างนี้เรียกว่า ทำบริกรรมในขั้น "**ดักอยู่แต่ในที่แห่งหนึ่ง**" นั้นได้สำเร็จ จะไม่สำเร็จก็ตรงที่จิตหนีไปเสียเมื่อไหร่ก็ไม่รู้ มันกลับเข้าไปในประตูหรือเข้าประตูแล้วลอดหนีไปทางไหนเสียก็ได้ ทั้งนี้เพราะระยะที่ว่างหรือเงียบนั้น เป็นไปไม่ถูกต้อง และทำไม่ดีมาตั้งแต่ตอนต้นของขั้นนี้ เพราะฉะนั้น **ควรทำให้ดี หนักแน่นและแม่นยำ มาตั้งแต่ขั้นแรก คือขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" นั้นทีเดียว.**

แม้ขั้นต้นที่สุด หรือเรียกว่า ขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" ก็ไม่ใช่ทำได้โดยง่ายสำหรับทุกคน และเมื่อทำได้ก็มีผลเกินคาดมากแล้ว ทั้งทางกายและทางใจ จึงควรทำให้ได้ และทำไว้เสมอ ๆ จนเป็นของเล่น อย่างการบริหารกาย มีเวลาสองนาทีก็ทำ เริ่มหายใจให้แรงจนกระดูกลั่นก็ยิ่งดี จนมีเสียงหวีด หรือซูดซาดก็ได้ แล้วค่อย ๆ ผ่อนให้เบาลงไป จนเข้าระดับปกติของมัน **ตามธรรมดาที่คนเราหายใจอยู่นั้นไม่ใช่ระดับปกติ** แต่ว่าต่ำกว่า หรือน้อยกว่าปกติ โดยไม่รู้ตัว โดยเฉพาะเมื่อทำกิจการงานต่าง ๆ หรืออยู่ในอิริยาบถ

ที่ไม่เป็นอิสระนั้น ลมหายใจของตัวเองจะอยู่ในลักษณะที่ต่ำกว่าปกติที่ควรจะเป็น ทั้งที่ตนเองไม่ทราบได้ เพราะฉะนั้นจึงให้เริ่มด้วยหายใจอย่างรุนแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยปล่อยให้เป็นไปตามปกติ **อย่างนี้จะได้ลมหายใจที่เป็นสายกลางหรือพอดี และทำร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติด้วยเหมาะสำหรับจะกำหนดเป็นนิมิตของอานาปานสติในขั้นต้นนี้ด้วย** ขอย้ำอีกครั้งหนึ่งว่า การบริกรรมขั้นต้นที่สุดนี้ขอให้ทำจนเป็นของเล่นปกติสำหรับทุกคน และทุกโอกาสเถิด จะมีประโยชน์ในส่วนสุขภาพ ทั้งทางกายและทางใจอย่างยิ่ง แล้วจะเป็นบันไดสำหรับขั้นสองต่อไปอีกด้วย.

แท้จริง ความแตกต่างกันในระหว่าง ขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" กับขั้น "ดักดูอยู่เป็นแห่ง ๆ" นั้น มีไม่มากมายอะไรนัก เป็นแต่เป็นการผ่อนให้ประณีตเข้า คือมีระยะการกำหนดสติน้อยเข้า แต่คงมีผลคือจิตหนีไปไม่ได้เท่ากัน. เพื่อให้เข้าใจง่าย จะเปรียบกับพี่เลี้ยงไกวเปลเด็กอยู่ข้างเสาเปล ขั้นแรกจับเด็กใส่ลงในเปลแล้ว เด็กมันยังไม่ง่วง ยังคอยจะดิ้นหรือลุกออกจากเปล ในขั้นนี้พี่เลี้ยงจะต้องคอยจับตาดูแหงนหน้าไปมาดูเปล ไม่ให้วางตาได้ ซ้ายที ขวาที อยู่

ตลอดเวลา เพื่อไม่ให้เด็กมีโอกาสตกลงมาจากเปลได้ ครั้นเด็กชักจะยอมนอน คือไม่ค่อยจะดิ้นรนแล้ว พี่เลี้ยงก็หมดความจำเป็นที่จะต้องแหงนหน้าไปมา ซ้ายที ขวาที ตามระยะที่เปลไกวไปไกวมา พี่เลี้ยงคงเพียงแต่มองเด็กเมื่อเปลไกวมาตรงหน้าตนเท่านั้นก็พอแล้ว มองแต่เพียงครั้งหนึ่ง ๆ เป็นระยะ ๆ ขณะที่เปลไกวไปมาตรงหน้าตนพอดี เด็กก็ไม่มีโอกาสลงจากเปลเหมือนกัน เพราะเด็กชักจะยอมนอนขึ้นมาดังกล่าวแล้ว ระยะแรกของการบริกรรมกำหนดลมหายใจในขั้น "วิ่งตามตลอดเวลา" นี้ ก็เปรียบกันได้กับระยะที่พี่เลี้ยงต้องคอยส่ายหน้าไปมา ตามเปลที่ไกวไม่ให้วางตาได้ ส่วนระยะที่สองที่กำหนดลมหายใจเฉพาะที่ปลายจมูก หรือที่เรียกว่าขั้น "ดักอยู่แห่งใดแห่งหนึ่ง" นั้นก็คือ ขั้นที่เด็กชักจะง่วงและยอมนอน จนพี่เลี้ยงจับตาดูเฉพาะเมื่อเปลไกวมาตรงหน้าตนนั่นเอง.

เมื่อฝึกหัดมาได้ถึงขั้นที่สองนี้อย่างเต็มที่ ก็อาจฝึกต่อไปถึงขั้นที่ผ่อนระยะการกำหนดของสติให้ประณีตเข้า ๆ จนเกิดสมาธิชนิดแน่วแน่เป็นลำดับไปจนถึงเป็นฌาน ขั้นใดขั้นหนึ่งได้ ซึ่งพ้นไปจากสมาธิอย่างง่าย ๆ ในขั้นต้น ๆ

สำหรับคนธรรมดาทั่วไป และไม่สามารถนำมากล่าวร่วมกันไว้ในที่นี้เพราะเป็นเรื่องละเอียดรัดกุม มีหลักเกณฑ์ซับซ้อนต้องศึกษากันเฉพาะผู้สนใจถึงขั้นนั้น.

ในชั้นนี้ เพียงแต่ขอให้สนใจในขั้นมูลฐานกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเป็นของเคยชินเป็นธรรมดา อันอาจจะตะล่อมเข้าเป็นขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับในภายหลัง ขอให้ฆราวาสทั่วไปได้มีโอกาสทำสมาธิ ชนิดที่สามารถเป็นประโยชน์ทั้งทางกายและทางใจ สมความต้องการในขั้นต้นเสียขั้นหนึ่งก่อน เพื่อจะได้เป็นผู้ชื่อว่ามีศีล สมาธิ ปัญญาครบสามประการ หรือมีความเป็นผู้ประกอบตนอยู่ในมรรคมีองค์แปดประการได้ครบถ้วน แม้ในขั้นต้น ก็ยังดีกว่าไม่มีเป็นไหน ๆ กายจะระงับลงไปกว่าที่เป็นกันอยู่ตามปกติ ก็ด้วยการฝึกสมาธิสูงขึ้นไปตามลำดับ ๆ เท่านั้น และจะได้พบ **"สิ่งที่มนุษย์ควรจะได้พบ" อีกสิ่งหนึ่ง ซึ่งทำให้ไม่เสียทีที่เกิดมา.**

ความดับไม่เหลือ

เรื่องความดับไม่เหลือนั้น มีวิธีปฏิบัติเป็น ๒ ประการ : ตามปกติ ขอให้มีความดับไม่เหลือแห่งความรู้สึกยึดถือว่า "ตัวกู" และ "ของกู" อยู่เป็นประจำนี้อย่างหนึ่ง.

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อถึงเวลาที่ร่างกายจะต้องแตกดับ ก็ให้ปล่อยทั้งหมด รวมทั้งร่างกายชีวิตจิตใจ ให้ดับเป็นครั้งสุดท้าย ไม่มีเชื้ออะไรเหลืออยู่ หวังอยู่ สำหรับการเกิดมี "ตัวเรา" ขึ้นมาอีก.

ฉะนั้นตามปกติประจำวัน ก็ใช้วิธีปฏิบัติอย่างแรก, เมื่อถึงคราวร่างกายจะแตกดับ แม้ในกรณีที่

ประสพอุบัติเหตุไม่ตายทันที ยังมีความรู้สึกเหลืออยู่บ้างชั่วขณะ ก็ใช้วิธีอย่างหลัง. *ถ้าสิ้นชีวิตไปอย่างกระทันหัน ก็หมายความว่าได้ดับไปด้วยความรู้สึกในวิธีอย่างแรกอยู่ในตัว*, และเป็นว่ามีผลคล้ายกัน *คือ ไม่มีความอยากเกิดอีก* อีกนั่นเอง.

วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๑ ให้ทำเป็นประจำ จะเป็นก่อนนอนก็ดี ตื่นนอนใหม่ก็ดี มีเวลาว่างสำหรับทำจิตใจเมื่อไรก็ให้สำรวมจิตเป็นสมาธิ ด้วยการกำหนดลมหายใจ (หรือวิธีใดก็แล้วแต่ถนัด) พอสมควรก่อน **แล้วจึงพิจารณาให้เห็นความที่ สิ่งทั้งหลายทั้งปวงทุกสิ่ง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นเราหรือเป็นของเราแม้แต่สักอย่างเดียว**, เป็นเพียงเรื่องอาศัยกันไป ในการเวียนว่ายตายเกิดเท่านั้นเอง ยึดมั่นที่สิ่งใดเข้าก็เป็นทุกข์ทันที.

การเวียนว่ายตายเกิดนั้นเล่า ก็คือการทนทุกข์ทรมานโดยตรง เกิดทุกทีเป็นทุกข์ทุกที เกิดทุกชนิด เป็นทุกข์ทุกชนิดไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร ก็เป็นทุกข์ไปตามแบบของการเกิดเป็นอย่างนั้น. เกิดเป็นแม่ ก็ทุกข์อย่างแม่, เกิดเป็นลูกก็ทุกข์อย่างลูก, เกิดเป็นคนรวย ก็ทุกข์อย่างคนรวย, เกิด

เป็นคนจน ก็ทุกข์อย่างคนจน, เกิดเป็นคนดี ก็ทุกข์อย่างคนดี, เกิดเป็นคนชั่ว ก็ทุกข์อย่างคนชั่ว, เกิดเป็นคนมีบุญก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบุญ, เกิดเป็นคนมีบาป ก็ทุกข์ไปตามประสาคนมีบาป, ฉะนั้นสู้ **ไม่เกิดเป็นอะไรเลย** คือ "**ดับไม่เหลือ**" ไม่ได้.

แต่ที่นี้ สำหรับการเกิด หรือคำว่า "**เกิด**" นั้น อย่าหมายเพียงการเกิดจากท้องแม่, ที่แท้มันหมายถึงการเกิดของจิต คือการเกิดของความรู้สึกที่รู้สึกขึ้นมาคราวหนึ่ง ๆ ว่ากูเป็นอะไร เช่นเป็นแม่ เป็นลูก เป็นคนจน เป็นคนมี คนรวย คนสวย คนไม่สวย คนมีบุญ มีบาปเป็นต้น ซึ่งนี่แหละ เรียกว่า*ความยึดถือ* หรือ *อุปทานว่า "ตัวกู" เป็นอย่างไร "ของกู" เป็นอย่างไร.* ตัวกูหรือของกูอย่างที่กล่าวนี้ เรียกว่า อุปทาน. มันเกิดจากท้องแม่ของมันคือ อวิชชา; มันเกิดวันหนึ่ง ๆ ไม่รู้กี่สิบครั้ง กี่ร้อยครั้ง หรือไม่รู้กี่สิบชาติ กี่ร้อยชาติ เกิดทุกคราว เป็นทุกข์ทุกคราว อย่างไม่มีทางที่จะหลีกเลี่ยง.

ทุกคราวที่ตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียง หรือจมูกได้กลิ่นหรือลิ้นได้รส หรือกายได้สัมผัสผิวหนัง หรือจิตมันปรุง

เรื่องเก่า ๆ ให้คิดนึกเป็นเรื่องเป็นราวขึ้นมาเอง ก็ตาม ถ้าควบคุมไว้ไม่ดีแล้วตัวกู เป็นได้โผล่ หรือเกิดขึ้นมาทันที และต้องเป็นทุกข์ทันที ที่ตัวกูโผล่ขึ้นมา

ฉะนั้นจงระวัง อย่าเผลอให้ "ตัวกู" โผล่หัวออกมาจากท้องแม่ของมันได้เป็นอันขาด. เมื่อตาเห็นรูป หรือหูได้ยินเสียงเป็นต้น ก็ให้เกิดสติปัญญารู้ว่าควรจัดการอย่างไรก็จัดไป หรือจะนิ่งเสียก็ได้ อย่างนี้ไม่เป็นไร; ขออย่างเดียวอย่าให้ความรู้สึกว่า "ตัวกู" ถูกปรุงขึ้นมาจากตัณหา หรือเวทนาอันเกี่ยวเนื่องกับสิ่งที่ได้เห็น หรือได้ยิน เป็นต้นนั้น. เมื่อทำได้อย่างนี้เรียกว่า **"ตัวกู" ไม่เกิด คือ ไม่มีชาตินั่นเอง.** เมื่อไม่เกิด ก็ไม่ตาย หรือไม่ทุกข์อย่างใดทั้งสิ้นนี่แหละ คือความหมายที่ว่าการเกิดนั้นไม่ใช่หมายเฉพาะการเกิดจากท้องแม่ ทางเนื้อหนังโดยตรง แต่มันหมายถึงการเกิดทางจิตใจของ "ตัวกู" ที่เกิดจากแม่ของมัน คืออวิชชา.

การ "ดับไม่เหลือ" ในที่นี้ก็คืออย่าให้ตัวกูชนิดดังกล่าวนั้นเกิดขึ้นมาได้นั่นเอง; เมื่อแม่ของมันคืออวิชชา ก็ให้ฆ่าแม่ของมันเสีย **ด้วยวิชาหรือปัญญา ที่รู้ว่า "ไม่มีอะไรที่**

ควรยึดมั่นถือมั่น" นั่นเอง. อีกอย่างหนึ่ง มันจะเกิดขึ้นได้ก็เพราะเราเผลอสติ ฉะนั้นจงอย่าเผลอสติเป็นอันขาด.

ถ้าเป็นคนขี้มักเผลอสติ ก็จงแก้ด้วยความเป็นผู้รู้จักอายรู้จักกลัวเสียบ้าง, โดยละอายว่า การที่ปล่อยให้เป็นอย่างนั้น ๆ มันเป็นคนสาระเลวยิ่งกว่าไพร่ หรือขี้ข้าสถุลเสียอีก ไม่ควรแก่เราเลย.

ที่ว่ารู้จักกลัวเสียบ้างนั้น หมายความว่า มันไม่มีอะไรที่น่ากลัวไปกว่าความเกิดชนิดนี้แล้ว มันร้ายกาจยิ่งกว่าตกนรก หรืออะไรทั้งหมด. มันเกิดขึ้นมาทีไร เป็นสูญคนเสียคน ไม่มีอะไรเหลือ. เมื่อมีความอาย และความกลัวอย่างนี้บ่อย ๆ แล้ว สติมันจะไม่กล้าเผลอของมันเอง การปฏิบัติก็จะดีขึ้นตามลำดับ จนเป็นผู้ที่มี "ความดับไม่เหลือ" อยู่เป็นประจำ.

ทุกค่ำเช้าเข้านอน ต้องมีการคิดบัญชี เรื่องเกี่ยวกับการดับไม่เหลือนี้ ให้รู้รายรับรายจ่ายไว้เสมอไป ข้อนี้มีอานิสงส์สูงไปกว่าไหว้พระสวดมนต์ หรือทำสมาธิเฉย ๆ.

เรื่องเกี่ยวกับดับไม่เหลือทำนองนี้ ไม่เกี่ยวกับการเพ่งหรือหลับตา เห็นสี เห็นดวง หรืออะไรที่แปลก ๆ เป็น

ทำนองปาฏิหาริย์หรือศักดิ์สิทธิ์: แต่ว่ามันเกี่ยวกับสติปัญญา หรือสติสัมปชัญญะโดยตรงเท่านั้น ถ้ามีสติสมบูรณ์ได้ที่เต็มที่จริง ๆ แล้วอย่างมากที่สุดที่มันจะสำแดงออกก็เพียงความเบากายเบาใจ สบายกายสบายใจ อย่างที่บอกไม่ถูกเท่านั้นเอง ถึงกระนั้นก็อย่านึกถึงเรื่องนี้จะดีกว่า เพราะจะกลายเป็นที่ตั้งของอุปาทานอันใหม่ขึ้นมาแล้วมันก็จะดับไม่ลง และมันจะ "เหลือ" อยู่ตลอดไป คือเกิดเรื่อยทีเดียว อันจะเป็นเหตุให้ได้กลุ้มกันใหญ่ และยิ่งไปกว่าเดิม.

พวกที่ทำวิปัสสนาไม่สำเร็จ ก็เป็นเพราะคอยจ้องจับเอาความสุขอยู่เรื่อยไป, มุ่งหมายนิพพานตามความยึดถือของตนร่ำไป, มีตัวกูเกิดในนิพพานแห่งความยึดมั่นถือมั่นของตนเองเสียเรื่อยมันก็ดับไม่ลง หรือนิพพานจริง ๆ ไม่ได้. ฉะนั้นถ้าจะภาวนาบ้างก็ต้องภาวนาว่า ไม่มีอะไรที่ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สิ่งที่เรียกว่านิพพานนั้นเอง. **"สพฺเพ ธมฺมา นาลํ อภินิเวสาย–สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น".**

สรุปความว่า ทุกค่ำเช้าเข้านอน ทั้งกลางวันกลางคืนทั้งตื่นและหลับ ต้องทำความแจ่มแจ้งเรื่องความไม่ยึดมั่น

ถือมั่นให้แจ่มกระจ่างอยู่เสมอ จนเคยชินเป็นนิสัยมีสติปัญญาอยู่ตลอดเวลา อย่าให้อุปาทานว่า "ตัวกู" หรือ "ของกู" เกิดขึ้นมาได้เลย แม้ว่าจะบังเอิญตายไปในเวลาหลับ **ก็ยังมีหวังที่จะไม่เกิดอีกต่อไป.** นี้เรียกว่า **เป็นอยู่ด้วยความดับไม่เหลือ หรือความไม่มีตัวตน;** มีแต่ธรรมะอยู่ในจิตที่ว่างจากตัวตนอยู่เสมอไป เรียกได้ว่าตัวตนไม่ได้เกิดและมีแต่การดับไม่เหลืออยู่เพียงนั้น. ถ้าเผลอไปก็ตั้งใจทำใหม่เรื่อยไม่มีการท้อถอยหรือเบื่อหน่าย. ในการบริหารใจเช่นนี้ก็เช่นเดียวกับเราบริหารกาย อยู่ตลอดเวลานั้นเหมือนกัน; ให้ทั้งกายและใจ ได้รับการบริหารที่ถูกต้องควบคู่กันไป ดังนี้ในทุกกรณีที่ทำอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก ให้เป็นอยู่ด้วยปัญญาจักไม่มีความผิดพลาดเลย.

วิธีปฏิบัติอย่างที่ ๒ คือในเวลาจวนเจียนจะดับจิตนั้นอยากจะกล่าวว่ามันง่าย เหมือนตกกระไดแล้วพลอยกระโจน. มันยากอยู่ตรงที่ไม่กล้าพลอยกระโจน ในเมื่อพลัดตกกระได มันจึงเจ็บมาก เพราะตกลงมาอย่างไม่เป็นท่าเป็นทาง ไหน ๆ ก็เมื่อร่างกายนี้มันอยู่ต่อไปอีกไม่ได้แล้วจิตหรือเจ้าของบ้าน ก็พลอยกระโจนตามไปเสียด้วยก็แล้วกัน

คือให้ปัญญามันกระจ่างแจ้ง ขึ้นมาในขณะนั้น ว่าไม่มีอะไรที่น่าจะกลับมาเกิดใหม่ เพื่อจะเอา เพื่อจะเป็น เพื่อหวังอะไรอย่างใดต่อไปอีก; ให้มันหยุดสิ้นสุด ปิดฉากสุดท้ายกันเสียที เพราะไปแตะเข้าที่ไหน ไม่ว่าจะไปเกิดเป็นอะไรเข้าที่ไหน หรือได้อะไรที่ไหนมา ก็มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น. เมื่อทำได้อย่างนี้จิตหมดที่หวัง หรือความหวังที่สลายไปแล้วไม่มีสิ่งใดที่จะยึด มันก็จะดับไปพร้อมกับกายอย่างไม่มีเชื้อเหลือมาเกิดอีก. **สิ่งที่เรียกว่าเชื้อ. ก็คือความหวังหรือความอยาก หรือความยึดมั่นถือมั่น อยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั่นเอง.**

สมมติว่าถูกควายขวิดจากข้างหลัง หรือถูกรถยนต์ทับ หรือตึกพังทับ ถูกลอบยิง หรือถูกระเบิดชนิดไหนก็ตาม **ถ้ามีความรู้สึกเหลืออยู่ แม้สักครึ่งวินาทีก็ตาม จงน้อมจิตไปสู่ความดับไม่เหลือ** หรือ **ทำความดับไม่เหลือ เช่นว่านี้ ให้แจ่มแจ้งขึ้นในใจ** (เหมือนที่เคยฝึกอยู่ทุกค่ำเช้าเข้านอน) **ขึ้นมาในขณะนั้นให้ได้:** แล้วให้จิตดับไป ก็เป็นการเพียงพอแล้ว สำหรับการ "ตกกระไดพลอยโจน" ไปสู่ความดับไม่มีเชื้อเหลือ.

ถ้าหากจิตดับไปเสียโดยไม่มีเวลาเหลืออยู่ สำหรับให้รู้สึกได้ดังว่า คือตายทันที ก็ถือเอาความดับไม่เหลือ ที่เราพิจารณาและมุ่งหมายอยู่เป็นประจำ ทุกค่ำเช้าเข้านอนนั่นเอง เป็นพื้นฐานสำหรับการดับไปในคราวเช่นนี้. มันก็เป็นการดับไม่เหลืออยู่ดี ไม่เสียท่าเสียทีแต่ประการใด อย่าได้เป็นห่วงเลย.

ถ้าเจ็บป่วยด้วยโรคที่เจ็บปวด หรือทรมานมาก ก็ต้องทำจิตเบ่งรับ ว่า**ที่ยิ่งเจ็บมากปวดมากนี่แหละ มันจะได้ดับไม่เหลือเร็วเข้าอีก เราขอบใจความเจ็บปวดเสียอีก.** เมื่อเป็นดังนี้ ปีติในธรรมก็จะข่มความรู้สึกเจ็บปวดนั้นไม่ให้ปรากฏ หรือจะปรากฏก็แต่น้อยที่สุด จนเรามีสติสมบูรณ์อยู่ดังเดิม สามารถเยาะเย้ยความเจ็บปวดได้.

ถ้าป่วยด้วยโรคเช่นอัมพาต และต้องดับด้วยโรคนั้นก็ให้ถือว่า "*ตัวเรา*" ได้สิ้นสุดไปแล้วตั้งแต่ขณะที่โรคนั้นได้ทำให้หมดความรู้สึกนั้นแล้ว, ส่วนร่างที่เหลือนอนตาปริบ ๆ อยู่นี้ ไม่มีความหมายอะไร, ทั้งนี้เพราะว่าจิตของเราได้สมัครน้อมไป เพื่อความดับไม่เหลือ เสร็จสิ้นแล้วตั้งแต่ก่อนล้มเจ็บเป็นอัมพาต หรือตั้งแต่ความรู้สึกยังดีๆ อยู่

ครั้นหมดความรู้สึกแล้ว มันก็เลิกกันสิ้นสุดกัน แม้ว่าชีวิตยังไม่ดับทันที มันก็หามีตัวตนอะไรที่เป็นตัวกูหรือของกู ที่ไหนไม่.

ฉะนั้นยังดี ๆ อยู่นี่แหละ จงรีบทำความดับไม่เหลือเสียให้สมบูรณ์ด้วยสติปัญญาเถิด มันจะรับประกันได้ไปถึงเมื่อเจ็บแม้ในกรณีที่เป็นโรคอัมพาตดังกล่าวแล้ว จะไม่มีทางที่จะพ่ายแพ้หรือเสียท่าเสียที แก่ความเจ็บปวดแต่ประการใดเลย เพราะเราทำลาย "ตัวกู" ให้หมดความเกิดเสียแล้วตั้งแต่เมื่อร่างกายยังสบาย ๆ อยู่นั่นเอง. นี่เรียกว่าดับหมดแล้วก่อนตาย.

สรุปความในที่สุด วิธีปฏิบัติทั้ง ๒ ประการนี้ก็คือ **จะต้องทำจิตให้เกิดปัญญาแท้จริง พิจารณาให้เห็นแจ้งอยู่ว่าไม่มีอะไร ที่ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่สักสิ่งเดียว.**

ในจิตที่ว่างจากความยึดมั่นถือมั่น โดยสิ้นเชิงอย่างนี้แหละไม่มี "ตัวกู" หรือ "ของกู" มีแต่ธรรมะที่เป็นความหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์ ซึ่งเราจะสมมติเรียกว่าพระรัตนตรัย หรือมรรคผลนิพพานหรืออะไร ๆ ที่เป็นยอดปรารถนาของคนที่ยึดมั่นถือมั่นนั้น ได้ทุกอย่าง; แต่เราไม่ยึดมั่นถือมั่น

ด้วยอุปาทานในสิ่งเหล่านั้นเลยจึงดับไม่เหลือ หรือนิพพานได้สมชื่อ **นิ** แปลว่า **ไม่เหลือ พาน** แปลว่า **ไป** หรือ **ดับ; นิพพาน** จึงแปลว่า **ดับไม่เหลือ** เป็นสิ่งที่มีลักษณะความหมาย การปฏิบัติ และอานิสงส์ อย่างที่กล่าวมานี้แล.

ข้อความทั้งหมดนี้ ยังย่ออยู่มาก แต่ถ้าขยันอ่านและพินิจพิจารณาอย่างละเอียด ไปทุกอักษร ทุกคำทุกประโยคแล้ว ก็คงจะพิศดารได้ในตัวมันเอง และเพียงพอแก่การเข้าใจและปฏิบัติ ฉะนั้นหวังว่าคงจะอ่านจะฟังกันอยู่ เป็นประจำ โดยไม่ต้องคำนึงว่ากี่เที่ยวกี่จบ จนจนกว่าจะเป็นที่เข้าใจแจ่มแจ้งด้วยปัญญา และมั่นคงด้วยสมาธิ นำมาใช้ได้ทันท่วงทีด้วยสติ สมตามความประสงค์ทุกประการ.

ยามจะได้	ได้ให้เป็น	ไม่เป็นทุกข์
ยามจะเป็น	เป็นให้ถูก	ตามวิถี
ยามจะตาย	ตายให้เป็น	เห็นสุดดี
ถ้าอย่างนี้	ไม่มีทุกข์	ทุกเมื่อเอย ฯ

ความตายไม่มี ?

ความตาย เป็นภัยใหญ่หลวงที่คุกคามคนธรรมดาสามัญทุกคน ความตายทั้งทางกายและทางวิญญาณ เป็นจุดรวมของความกลัวทุกชนิด กลัวเสือ กลัวงู กลัวผี กลัวโรค กลัวเจ็บ กลัวออกจากงาน กลัวถูกตัดเงินเดือน กลัวเสียชื่อเสียง กลัวความลำบากยากจน ตลอดถึงความกลัวอย่างอื่นย่อมรวมอยู่ที่กลัวตายตามธรรมดา หรือตายอย่างไม่มีเกียรติเป็นที่น่าอเนจอนาถ ซึ่งเป็นการตายในแง่ทางศีลธรรมหรือทางวิญญาณ. ถ้าเกิดไม่กลัวตายเสียอย่างเดียวเท่านั้น คนเราก็แทบจะไม่กลัวอะไรเอาเสียทีเดียว และจะเป็นอยู่ด้วยจิตใจที่สงบเย็นแสนที่จะเย็น, เพราะฉะนั้นการชำระสะสางปัญหายุ่งยากอันเกี่ยวกับความตาย หรือการทำให้ความตายกลายเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมายไปเสียก็ตาม ย่อมเป็นสิ่งที่น่าสนใจ

อย่างยิ่ง. ถ้าใครทำได้ถึงที่สุด ก็จะทำให้ชีวิตนี้มีแต่กำไร ไม่มีทางขาดทุนเลย ผู้ที่รู้สึกว่า "**ความตายไม่มี**" นั้น นับว่าเป็นคนมีบุญอย่างสูงสุด. เราจะทำอย่างไรกันเล่า ความตายจึงจะไม่มี หรือมีค่าเท่ากับไม่มีสำหรับเรา ?

ความรู้สึกว่า "**ความตายไม่มี**" นั้นอาจมีได้หลายลักษณะด้วยกัน หรือมีทางเกิดมาจากเหตุต่าง ๆ กัน แต่ก็ล้วนแต่ทำให้ไม่มีทุกข์ได้ด้วยกันทั้งนั้น ตามมากตามน้อยตื้นลึกหนาบางกว่ากัน ; ทั้งนี้ย่อมแล้วแต่ว่า มูลเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกอันนั้นมีอะไรเป็นมูลฐานที่แท้จริงคือ มาจากสัมมาทิฏฐิ หรือมิจฉาทิฏฐิ และแม้ว่าจะมีมูลมาจากสัมมาทิฏฐิแล้วก็ตาม ก็ยังมีความตื้นลึกหนาบางสูงต่ำกว่ากันเป็นระดับ ๆ ไปอยู่นั่นเอง.

โจรใจฉกาจ หรือสัตว์ที่กำลังเมามันด้วยโทสะหรือราคะก็ตาม ย่อมไม่รู้สึกกลัวต่อความตาย ไม่กลัวตาย และตายลงไปได้อย่างไม่มีความทุกข์. ข้อนี้เอง เป็นการง่ายที่แม่ทัพหรือขุนพล อาจจะปลุกกำลังใจทหารหนุ่มของตน ไม่ให้กลัวตายได้โดยง่ายดายที่สุด: ปลุกด้วยราคะหรือโลภะในการที่จะปล้นเอาสตรีมาเป็นของตน, หรือด้วยความเห็นแก่

ประโยชน์ของประเทศชาติบรรพบุรุษ หรือเกียรติของตนเองก็ตาม, ปลุกด้วยโทสะ คือจี้ให้ความโกรธแค้นอาฆาตพลุ่งขึ้นมาจนถึงจุดเดือดก็ตาม, ปลุกด้วยโมหะโดยให้มัวเมาในทฤษฎีบางอย่าง เช่นความตายไม่มี เพราะอาตมันเป็นสิ่งไม่ตายหรืออาตมันไม่อาจถูกผ่าแล่ง หรือทำให้เปลี่ยนแปลงก็ตาม, ทั้งหมดนี้ล้วนแต่ทำให้รู้สึกไม่กลัวตาย หรือความตายไม่มีด้วยกันทั้งนั้น, หากแต่ว่าความรู้สึกเช่นนี้ยังหนาไปด้วยกิเลสหรือมิจฉาทิฏฐิตามมากตามน้อยอยู่นั่นเอง. เราควรจะพิจารณากันถึง "**ไม่มีความตาย**" ที่ละเอียดประณีตสุขุมยิ่งขึ้นกว่านี้ เพื่อความตายที่ไม่ตายที่เยือกเย็นไม่เป็นของร้อนเลย กันต่อไป.

โดยอาศัยสัมมาทิฏฐิ แม้ที่ยังเป็นโลกียะ คือความเชื่อกรรม ว่าบุญมี บาปมี ชั่วมี ดีมี นรกมี สวรรค์มีดังนี้เป็นต้น ก็สามารถทำให้เกิดความแน่ใจในการที่จะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนเป็นคนที่ได้ทำสิ่งต่าง ๆ ไว้ดีแล้ว สำหรับต่อสู้กับความตาย หรือการไปสู่ปรโลก. ความตายเป็นเพียง "**การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าเดิม**" สืบไปเท่านั้นไม่มีอะไรที่น่ากลัว, ย่อมจะเป็นการดีกว่าที่จะทนทรมานอยู่

ในร่างอันคร่ำคร่า หรือเจ็บป่วยน่าทุเรศนี้เป็นไหน ๆ ตลอดเวลาที่ผลกรรมหรือบุญบาปยังมีอยู่ เราก็ต้องเวียนว่ายไปไม่มีที่สิ้นสุด. เรามีโอกาสที่จะทำให้ดีหรือสูงยิ่งขึ้นไป โดยอาศัยร่างกายใหม่ที่ดีกว่าเก่า และจิตใจใหม่ที่ดีกว่าเก่า ความตายจึงเป็นเพียงการเลื่อนชั้นให้สูงขึ้นไป ของผู้ที่มีความดีอันตนได้กระทำไว้แล้วจริง ๆ.

เมื่อบุคคลนั้น มีความรู้สึกอยู่แต่กับความดี ความงาม ความถูกต้อง หรือความยุติธรรมเป็นต้นของตน อย่างโชติช่วงอยู่ในภายในใจแล้ว เขาก็ลืมร่างกาย ลืมความตายเสียโดยสิ้นเชิง ยังคงเด่นอยู่ในใจแต่ธรรม ที่ตนยึดถือเอาเป็นตัวตน แล้วเกิดความรู้สึกว่าตนไม่มีความตายเอาเสียจริง ๆ ร่างกายกลายเป็นสิ่งที่เล็กน้อยเกินไป หรือถึงกับเป็นสิ่งที่มิได้มีอยู่ มีอยู่แต่จิตใจที่ประกอบด้วยธรรมอันไม่รู้จักตาย จึงไม่มีความกลัวตาย หรือมีปัญหาใด ๆ อันเกี่ยวกับความตายทั้งหมดทั้งสิ้น. โรคภัยไข้เจ็บก็กลับกลายเป็นของไม่มีความหมายไปตาม. ในที่สุดบุตรภรรยา ก็กลายเป็นสิ่งที่ไม่ต้องห่วงใย หรือมีน้ำหนักกดทับจิตใจ แม้ในขณะที่จะต้องแตกดับจากกัน, เพราะความตายก็ "**ไม่มี**" สำหรับเขาเหล่านั้น

ด้วย. ความรู้สึกเช่นนี้ อาจเกิดมีได้ทั้งในกรณีที่เกี่ยวกับลัทธิศาสนา และไม่เกี่ยวกับลัทธิศาสนา. แต่เมื่อเกิดเป็นผลดี และมีคนนิยมทำตามมากขึ้น ก็ย่อมจะกลายเป็นลัทธิศาสนาหรือลัทธิใดลัทธิหนึ่งขึ้นมาเอง.

เนื่องจากจิตเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน มันจึงเปลี่ยนไปตามสิ่งที่แวดล้อม. สิ่งแวดล้อมที่กล่าวนั้น ก็ไม่มีอะไรมากไปกว่าความคิด ความรู้และความเชื่อที่ได้รับเพิ่มมากขึ้นทุกวันจนกว่าจะแตกดับ. สิ่งแวดล้อมเหล่านี้เองที่นำจิตไปสู่ความเป็นมิจฉาทิฏฐิ หรือสัมมาทิฏฐิในระดับต่าง ๆ กัน : สัมมาทิฏฐิแต่ละระดับ ก็เป็นอุบายทำจิตให้ประสบความราบรื่นได้โดยควรแก่ระดับของตน ๆ ในเมื่อมิจฉาทิฏฐิทำให้เกิดได้แต่ความบ้าหลังระส่ำระสายหรือบ้าบิ่นเป็นอย่างสูง; เมื่อจิตได้รับอุบายที่ดีในทางความเชื่อ หรือทางสติปัญญาก็ตาม ก็สามารถทำให้เอาชนะการคุกคามของความตายได้ โดยไม่ต้องสงสัยเลย

อุบายเป็นเครื่องเรื่องปัญญาที่สามารถทำจิตให้อยู่เหนือความตายโดยเด็ดขาดจริง ๆ นั้น ต้องเป็นเรื่องสัจจธรรมหรือปรมัตถธรรมโดยตรงและถึงที่สุดด้วย. ฉะนั้นจึงตกเป็น

หน้าที่ของสัมมาทิฏฐิชั้นที่เป็นโลกุตตระ หรือโลกุตตรปัญญา ที่สามารถมองเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ สุญญตาอยู่โดยประจักษ์. การเห็นความเป็นอนัตตาของนามรูปได้ ทำให้เห็นความไม่มีตัวตนของจิตเองมีแต่นามธรรม ซึ่งสักว่าเป็นธรรมชาติธรรมดาตั้งอยู่คู่กับรูปธรรม ซึ่งก็ไม่มีตัวตนอันแท้จริงยิ่งขึ้นไปกว่านั้นอีก. ความเกิดดับเป็นเพียงกระแสของการไหลเวียนเรื่อยไป จนกว่าจะหมดเหตุหมดปัจจัย. เราเข้าใจว่ามีคนเราที่เกิดที่ตายก็เพราะความเข้าใจผิดในข้อนี้, แม้ที่สุดแต่ความเกิดดับของจิต ซึ่งโดยปรมัตถ์ จัดเป็นการเกิดตายที่ถูกต้อง นั้นก็ยังมิใช่การเกิดตายอยู่นั่นเอง เป็นเพียงการไหลเวียนของสิ่งที่เป็นเพียงธรรมชาติ เพราะอำนาจของเหตุปัจจัย.

ความหมดเหตุหมดปัจจัยแห่งการไหลเวียนที่แท้จริงมีมูลมาจากการเห็นสุญญตา คือความที่นามรูปหรือสิ่งทั้งปวงเป็นของว่างจากตัวตนโดยสิ้นเชิง. ข้อนี้ทำให้เห็นความไม่มีการเกิดไม่มีใครเกิดมา เสียตั้งแต่แรกแล้ว จะมีใครตายได้อย่างไร เพราะฉะนั้นความตายจึงไม่มี. เพราะว่าการเกิดหรือการตั้งอยู่อย่างไร ก็มิได้มี การเห็นอย่างนี้ ไม่เพียงแต่

ทำให้การเกิดการตายตามความหมายธรรมดา หมดความหมายไปอย่างเดียว แต่ได้ทำให้ความเกิดดับของจิตที่กำลังเกิดอยู่ พลอยหมดความหมายไปด้วย จิตจะเกิดดับอยู่อย่างไร ก็ไม่มีความรู้สึกว่าเราคิด เรารู้สึก เราดีใจ เราเสียใจ หรือเราทุกข์ เราสุขในที่สุด แล้วความรู้สึกว่าความตายจะมีมา แต่ไหน. การเห็นสุญญตา ทำให้ไม่มีตัวคนเรา หรือตัวตนของใครเลย. มีแต่ *"สุทฺธิธมฺมา ปวตฺตนฺติ–ธรรมชาติล้วน ๆ ไหลไป"* จิตไม่มีความรู้สึกว่า เราเกิดขึ้น เรามีอยู่ เราดับไป ฉะนั้นจึงไม่มี **"ความตาย"** ความตายไม่มี สำหรับจิตที่มองเห็นสุญญตาอย่างถูกต้อง.

ทำไมจึงต้องใช้คำว่า **"อย่างถูกต้อง"** ทั้งนี้เพราะเหตุว่าสุญญตาไม่ถูกต้อง คือเป็นมิจฉาทิฏฐิอยู่บางอย่างหรือไม่ตรงตามหลักของพุทธศาสนา ก็ยังมีอยู่ ลัทธิบางลัทธิถือว่าจิตเป็น **"สิ่งอมตะ"** คือไม่รู้จักตาย ตายแต่ร่างกายแล้วจิตไปหาร่างกายเอาใหม่ ลัทธิเช่นนี้ไม่ใช่พุทธศาสนาและขัดต่อหลักที่ว่ามีแต่การเกิด และการตั้งอยู่แล้วจะให้มันไม่มีดับหรือตายนั้นน่าขบขัน. จิตก็เวียนไปในวงของการเกิดขึ้น–ตั้งอยู่–ดับไป เรื่อยไป จนกว่าจะหมดเหตุหมดปัจจัย

ก็แล้วกัน. ตลอดเวลานั้นไม่มีเราสักขณะเดียว. เมื่อเห็นความไม่มีเราอย่างนี้แล้ว จิตจะดับหรือกายจะดับไปชั่วขณะหนึ่งตามอำนาจของความเปลี่ยนแปลง ความตายก็เป็นสิ่งที่ไม่มีอยู่ดี เพราะความตายเป็นเรื่องของสิ่งที่เรียกว่า "**เรา**" ต่างหาก.

สำหรับสิ่งอมตะนั้น หาใช่จิตไม่. มันเป็นสิ่งธรรมชาติธรรมดาฝ่ายตรงข้ามอีกฝ่ายหนึ่ง และจะเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ต่อเมื่อจิตหมด "**เรา**" แล้วจริง ๆ เท่านั้น. เพราะมองเห็นสิ่ง ๆ นี้เอง ที่ทำให้ย้อนมองเห็นชัดฝ่ายข้างนี้ว่า จิตไม่ใช่ตัวของจิตหรือของใคร. จิตเป็นเพียงธรรมชาติฝ่ายที่ไหลเวียน ในเมื่อสิ่งอมตะเป็นธรรมชาติฝ่ายที่ไม่ไหลเวียน. ในพุทธศาสนาจึงไม่มีจิตอมตะ, อย่างจะมีได้ก็แต่เพียงจิตที่รู้แจ้งในสิ่งซึ่งเป็นอมตะ แล้วตัวจิตเองก็หมดความเป็นตัวเรา เพราะจิตกลายเป็นเพียงธรรมชาติไป เหมือนกับสิ่งทั้งหลายทั้งปวงโดยเสมอกัน. จิตที่ลุถึงความรู้อันสูงสุดเช่นนี้ ย่อมรู้ว่า "**ความตายไม่มี**" โดยแท้จริง และแถมยังรู้จัก "**สิ่งที่ไม่รู้จักตาย**" จริง ๆ อีกด้วย แล้วความตายจะมีมาแต่ไหน ?

บทความนี้ อาจจะต้องเก็บไว้อ่านเล่นเวลาดึกสงัด จึงจะเป็นผลดีก็เป็นได้ แต่ถึงกระนั้นก็ยังจะต้องคิดทบทวนกันหลายหนหรือถึงกับทบทวนเรื่อย ๆ ไปไม่มีหยุด จนกว่าจะเห็นว่า "**ความตายไม่มี**" แล้วโดยแท้จริง. ทั้งนี้เพราะว่าความรู้สึกว่า "**ความตายไม่มี**" นั้น มีอยู่หลายชั้นหลายระดับ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น. มันมาจากความบ้าหรือบ้าบิ่นก็เป็นได้. มาจากมิจฉาทิฏฐิเรื่องอนัตตาก็ได้, มาจากความเชื่อที่ดิ่งถึงที่สุดก็ได้. และมาจากสัมมาทิฏฐิชั้นโลกียะหรือโลกุตตระก็ได้ แล้วแต่กรณี. และให้ผลตื้นลึกหนาบางต่าง ๆ กัน. ความตายไม่มี ต่อเมื่อความเกิดไม่มี ความเกิดไม่มีก็ต่อเมื่อตัวเราไม่มี. ถ้าผิดจากหลักอันนี้ ก็เป็นเพียงความตายที่ไปซ่อนเร้นหลบมุมอยู่ในที่แห่งใดแห่งหนึ่งเท่านั้นเองหาใช่ "**ความตายไม่มี**" อย่างแท้จริงไม่; ยังไม่อาจดับทุกข์ได้โดยเด็ดขาดเลย. "**ตัวเรา**" คู่กับ "**ความเกิด**" "**ความเกิด**" ก็ต้องคู่กับ "**ความตาย**" หมดตัวเราจริง ๆ เท่านั้นความตายจึงจะไม่มีอย่างแท้จริงเช่นเดียวกัน.

ผู้ดับไม่เหลือ

อย่าเข้าใจ ไปว่า ต้องเรียนมาก
ต้องปฏิบัติ ลำบาก จึงพ้นได้
ถ้ารู้จริง สิ่งเดียว ก็ง่ายดาย
รู้ดับให้ ไม่มีเหลือ เชื่อก็ลอง
เมื่อเจ็บไข้ ความตาย จะมาถึง
อย่าพรั่นพรึง หวาดไหว ให้หม่นหมอง
ระวังให้ ดีดี นาทีทอง
คอยจดจ้อง ให้ตรงจุด หลุดให้ทัน
ถึงนาที สุดท้าย อย่าให้พลาด
ตั้งสติ ไม่ประมาท เพื่อดับขันธ์
ด้วยจิตว่าง ปล่อยวาง ทุกสิ่งอัน
สารพัน ไม่ยึดครอง เป็นของเรา
ตกกะได พลอยโจน ให้ดีดี
จะถึงที่ มุ่งหมาย ได้ง่ายเข้า
สมัครใจ ดับไม่เหลือ เมื่อไม่เอา
ก็ดับ "เรา" ดับตน ดลนิพพาน

(คัดจาก คำบรรยายในโรงมหรสพทางวิญญาณ
สวนโมกข์พลารามไชยา)

เป็นมนุษย์ หรือ เป็นคน ?

เป็นมนุษย์ เป็นได้ เพราะใจสูง
เหมือนหนึ่งยูง มีดี ที่แววขน.
ถ้าใจต่ำ เป็นได้ แต่เพียงคน
ย่อมเสียที ที่ตน ได้เกิดมา.

ใจสะอาด ใจสว่าง ใจสงบ
ถ้ามีครบ ควรเรียก มนุสสา
เพราะทำถูก พูดถูก ทุกเวลา
เปรมปรีดิ์ คืนวัน สุขสันต์จริง

ใจสกปรก มืดมัว และร้อนเร่า
ใครมีเข้า ควรเรียก ว่าผีสิง
เพราะพูดผิด ทำผิด จิตประวิง
แต่ในสิ่ง ก่อตัว กลั้วอบาย.

คิดดูเถิด, ถ้าใคร ไม่อยากตก
จงรีบยก ใจตน รีบขวนขวาย
ให้ใจสูง เสียได้ ก่อนตัวตาย
ก็สมหมาย ที่เกิดมา; อย่าเชือนเอย ฯ

พุทธทาสภิกขุ